



# MITEINANDERSEIN

Ausgabe Sachsen · November 2017 bis Januar 2018

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Sonderthema

**Frau sein**

ab Seite 4

Ernährung

**Natron**

Seite 3

Permakultur

**Saatgut**

Seite 15

## Netzwerktreffen

- 16.11. Greiz
- 18.11. Freiberg
- 24.11. Gablenz
- 29.11. Fraureuth
- 1.12. Cimmitschau
- 2.12. Dresden
- 7.12. Olbernhau
- 12.12. Chemnitz
- 21.12. Schwarzenberg
- 18.1. Freital
- 22.1. Leipzig
- 24.1. Hohenstein-E.

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

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

Infos Seite 18-19



## Inhaltsverzeichnis

Sonderthema: Ganz Frausein	4
Die Urkraft des Weiblichen	4
Fotoshootings mit Carina Leithold	4
Frauen-Ahnen-Rituale & Zeremonien	5
Reise ins lebendige Leben	5
Gemälde „ERD-LICHT“	5
Angebote von Netzwerkpartnerinnen	5
Glücklich durch die Wechseljahre	5
Glücklich Frausein in der Lebensmitte	6
Darüber spricht man nicht gern	6
Rundum Frausein	6
Sanftes, natürliches Face-Lift	7
Best of Dance	7
Traumareihe (Teil 4)	8
LRS und Rechenschwäche	8
Die Tonleiter der Emotionen (Teil 2)	9
Willkommen im Leben	9
Engelschule Muuß	10
Leuchte Licht...	10
Die Reiki-Oase in Limbach-Oberfrohna	10
Neue Wege zur Selbstheilung...	10
Wie gesund ist Dein Schlafplatz?	11
Schamanisches TraumOrakel	12
Seminarzentrum im Kunsthof	13
Neurofeedback	13
Alles bedacht?	13
Kalender: Eintauchen in die Stille	13
Familienstellen mit Christian Schilling	14
Ayahuasca – Anbieter und Integration	14
Naturmarkt im Gablenz Center	14
Saatgut und Selbstaussaat	15
Pflanzen und Boden im Winter	15
Netzwerk Leipzig-Halle	16
Wieder stärker werden!	16
Alles ist möglich	17
Räume bewusst erleben und gestalten	17
Das Wunder(bare) Vergeben	17
Netzwerk Dresden-Elbland	18
Mitwohnen in Pesterwitz	18
Du und Dein Partner	19
Achtsamkeit statt Erschöpfung	19
Neuer Ernährungskurs	19
Anbieterverzeichnis / Terminkalender	20

## Editorial

von Ann König



Nun neigt sich das Jahr langsam dem Ende zu. Wir können auf ereignisreiche Monate in unserem Netzwerk MiteinanderSein schauen. Ich frage mich, was als Essenz in meinen Erinnerungen haften geblieben ist. Da tauchen all die strahlenden Augen auf, von den Menschen, denen ich in diesem Jahr – sei es bei Netzwerktreffen, Messen, Feiern – persönlich begegnet bin.

Ich spüre tiefe Dankbarkeit, dass sich auf diesen Wegen gefunden und ausgetauscht werden durfte. Doch nicht nur geschäftlich, um sich als Netzwerkpartner vorzustellen, sondern ebenso auf tiefster menschlicher Ebene. Da, wo sich offene Herzen begegnen, wo Raum für Authentizität und auch Verletzlichkeit ist – stille Momente im Einklang mit dem Göttlichen.

Aus diesen Momenten schöpfen wir alle Kraft, unseren Weg weiter zu gehen und etwas Gutes und Lichtvolles in der Welt zu bewirken. Jeder einzelne von uns, Du als Netzwerkpartner oder als Leser und Freund des Netzwerkes kannst so dieser Bewegung Kraft geben. Indem Du Deinen Herzensimpuls folgst und Deine Gedanken und Dein Handeln sinnvoll auf das gemeinschaftliche Wohl aller Wesen auf diesem Planeten ausrichtest. „Wer gibt, wird auch erhalten“. Informiere Dich über Anbieter, Veranstaltungen und Treffen in unserem Netzwerk und darüber hinaus. So kannst Du andere empfehlen, wo Du selbst nicht weiter weißt – und die Vernetzungen nehmen zu. Wir erlauben damit den Informationen freier zu fließen, an Kraft zu gewinnen und sich zu manifestieren.

### Raum für Begegnung erschaffen

Meine Vision ist es, dass, wo auch immer ich hinkomme, ich Treffpunkte und Orte des

Willkommens vorfinde – einer herzlichen Gemeinschaft, Räume für authentische Begegnungen auf Augenhöhe. So gibt es schon in Sachsen und an der Ostsee einige MiteinanderSein Treffen. Es dürfen gern mehr werden. Auch hier gilt: Es braucht jemanden vor Ort, der die Fäden im bedingungslosen Sein in die Hand nimmt. Vielleicht bist Du es in Deiner Region, Stadt oder in Deinem Dorf? Wie Du es angehen könntest? Dabei helfen wir Dir gern. Melde Dich bei uns ([info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)).



### Nächste Netzwerktreffen

Wer ein Treffen erleben möchte, ist von Herzen eingeladen:

16.11. Greiz	7.12. Olbernhau
18.11. Freiberg	12.12. Chemnitz
24.11. Gablenz	21.12. Schwarzenberg
29.11. Fraureuth	18.1. Freital OT Pesterwitz
1.12. Crimmitschau	22.1. Leipzig
2.12. Dresden	24.1. Hohenstein-Ernstthal

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

### MiteinanderSein Festival 1./2.9.2018

Anlässlich unseres 10-jährigen Netzwerkbestehens feiern wir nächstes Jahr das **MiteinanderSein Festival im Kunsthof Eibenstock**.

Einen angenehmen Jahresübergang und viel Freude mit diesem Magazin wünschen Euch von Herzen

Ann König & Uwe Reiher (Netzwerkleitung)

### Impressum

#### Herausgeber:

Netzwerk MiteinanderSein, Ann König & Uwe Reiher, Hauptstr. 133, 08359 Breitenbrunn  
Tel. 037756 – 879730

E-Mail [redaktion@miteinandersein.net](mailto:redaktion@miteinandersein.net)

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

**Gestaltung:** Uwe Reiher · manufaktur-medien.de

**Druck:** Erzdruck GmbH, Marienberg

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

**Auflage:** 7000 Stück

**Bezug:** in Bioläden, Yogazentren, Naturheilpraxen und bei allen Netzwerkpartnern

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.

## Netzwerkpartner\* werden und Vorteile genießen:

- exklusiver Adresseintrag im Magazin „MITEINANDERSEIN“
- ein Textbeitrag 1/4 Seite A4 im Magazin pro Jahr inklusive
- 20% Rabatt auf weitere Beiträge und Anzeigenschaltungen
- Veröffentlichungen von Veranstaltungen im Magazin, auf der Webseite unter „Veranstaltungen“ und im E-Mail-Rundbrief
- Eintrag auf der Webseite im „Anbieterverzeichnis“
- Veröffentlichungen von informativen Beiträgen im Magazin und der Online-Rubrik „Aktuelles“
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Festival, MiteinanderSein-Treffen

\* ab 111,00 € netto / 132,09 € brutto pro Jahr, die genauen Konditionen bitte der aktuellen Preisliste entnehmen.

## Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 03 77 56 – 87 97 30 (vormittags), Mobil 0176 – 56 89 26 79

E-Mail [info@miteinandersein.net](mailto:info@miteinandersein.net)



## MAZDAZNAN – persische Naturheilkunde

### Natron = Baking Soda

Auszüge aus Lichtweg – Arbeitsgemeinschaft Schröder von Angelika Sändig

Natriumhydrogencarbonat – nachfolgend Natron genannt – kommt natürlich vor und wurde um 1840 entdeckt. Anfangs nur in Bäckereien wurde es bereits im frühen 20. Jahrhundert auch im Haushalt häufig verwendet. Doch nicht nur in der Küche fand es Einzug.

Auch bei körperlichen Leiden nahm man Natron zu Hilfe. Das kommt daher, weil Natron einen hohen pH-Wert hat, also basisch ist. Menschen, die unter einer schlechten Gesundheit leiden und zu Erkrankungen aller Art neigen, sind gewöhnlich übersäuert, das heißt, die pH-Werte ihrer Gewebe sind eher niedrig. Nehmen sie nun basisches Natron ein, so können die überschüssigen Säuren neutralisiert werden und die Körper-pH-Werte steigen wieder an.

In allen Fällen von Übersäuerung (über 90% aller Krankheiten gehen daraus hervor), u. a. Grippeerkrankungen, Erkältungen, aber auch chronische Erkrankungen wie Rheumatismus, Neuritis, Gicht, Diabetes kann eine Grundbehandlung in Form einer Natron-Kur mit doppelkohlensaurem Natron helfen. Empfehlenswert ist es, nicht das chemisch produzierte Natron zu verwenden, sondern das natürliche amerikanische Natron, das im Bergbau gewonnen wird, weil es viel magenfreundlicher ist, keine Zusätze enthält und eine höhere Energie aufweist.

Man trinkt täglich einen Monat lang morgens nüchtern ein Glas heißes Wasser mit einem gehäuften TL Natron so schnell wie möglich. 10 min später trinkt man 1 Glas kaltes, möglichst destilliertes Wasser, dem man 10-12 Tropfen Zitronensaft oder 1 TL frischen Traubensaft beigefügt hat. Es wirkt wie eine starke Potenz und begünstigt die Ausscheidung der Säuren.

Im 2. Monat trinkt man morgens nur noch zwei Gläser heißes Wasser mit Zitrone oder Traubensaft und im 3. Monat täglich morgens ein Glas dieses Potenzwassers.

- Joghurt mit Natron hilft bei Sonnenbrand
- Natron Vollbad (2-3 Tassen) oder Fußbad (2-3 EL) dienen der Entsäuerung und Entgiftung
- Natron mit destilliertem Wasser zu einem Brei verrührt ist wohltuend bei Hautkrebs
- Natron als Backmittel für Brot und Brötchen ist darmfreundlich und verhindert die Fuselbildung

**Mazdaznan-Tagesseminar: 11.11.2017 in Holzhau**

**Nähere Informationen zum Seminar und zur Mazdaznan-Heilkunde unter Tel. 037344 – 7422**

Eine liebevolle Zeit wünscht Ihnen/Euch Gesundheitsberaterin Angelika Sändig

### Mazdaznan 5-Minuten-Soda-Brot

Rezept-Tipp von Angelika Sändig



- 500g Vollkornmehl (wenn möglich vorher frisch gemahlen und dextriniert)
- 1 TL amerikanisches Natron
- 1 TL Salz
- 1 TL Rohrzucker (wer mag)

Diese trockenen Bestandteile werden vermischt, dann fügt man...

- 500 ml Buttermilch hinzu ( oder Tomatensaft, Sauerkrautsaft)

...rührt den Teig rasch durch, gibt ihn in eine ausgestrichene Kastenform und gleich in den auf 150 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 1 1/2 Std. Temperatur und Backzeit hängen etwas vom Backofen ab und müssen evtl. angepasst werden.

## Jeden Samstagvormittag in Zwickau

### Einladung zum Treffen unter Menschen

von Franziska Raddatz



Mein Name ist Franziska und dies ist eine Einladung an alle Menschen, die die Gemeinschaft in ihrer Region stärken, verbessern und letztlich auch freudvoll leben möchten.

Ich habe beobachtet, dass Menschen die unterschiedlichsten menschlichen Bedürfnisse haben. Manche möchten etwas tun, andere möchten spielen, wieder andere wollen einfach gemeinsam mit anderen sein. Viele Menschen versuchen, Bedürfnisse im Einklang mit Arbeit und Familie zu befriedigen und suchen nach einem Kompromiss, der sie von ihrem eigenen Inneren – ihren wahren Träumen – ablenkt. Tatsächlich schweben wahrscheinlich allen von uns Träume einer Gemeinschaftlichkeit vor, die Freud, Leid und ein gemeinsames Ziel teilen, die weit über das Familien- oder Arbeitskollektiv hinaus reichen. Es geht um die Gesellschaft, in welcher wir unser tägliches Leben verbringen.

In meiner Vision verbinden sich alle Menschen zu unterschiedlichsten kraftvollen Gruppierungen und reichen sich nicht nur innerhalb, sondern auch außerhalb dieser Vereinigungen die Hände. Jeder kennt jeden und alle respektieren ihre Unterschiedlichkeit und genießen diese. Es herrscht ein Gemeinschaftsgefühl, welches auch auf der Straße zwischen den Menschen spürbar ist, auch wenn sie einander zum ersten Mal in die Augen blicken. Wie ich meine Vision



verwirklichen möchte? Dazu brauche ich euch alle, die ihr dies mit mir teilt.

Um Menschen zu finden, die mit uns unsere verschiedenen menschlichen Bedürfnisse und Träume teilen, gestalte ich eine REALE Plattform des Kennenlernens. Ich möchte anregen, aus euren Heimen herauszukommen und euch zu verbinden. Jeden Samstagvormittag findet ein Frühstück der menschlichen Art statt. Wir lernen einander in unserer Region kennen und können uns von Angesicht zu Angesicht organisieren. Somit geht es um die Vernetzung von Menschen, die sich kennen und lieben lernen wollen und somit zu ihrem psychischen, sozialen und letztlich auch gesundheitlichem Wohl gegenseitig beitragen ohne eine kommerzielle Absicht, d.h. dem Kreieren von gesundheitsfördernden Geschäftsmodellen zu haben.

Im vollen Vertrauen schreibe ich diesen meinen Traum hier nieder und weiß, dass er auch Teil von euren ganz persönlichen Träumen ist. Ich hoffe in großer Liebe und Dankbarkeit auf eure Befürwortung, euer Leben selbst gemeinsam zu gestalten und wahrzunehmen und grüße euch herzlichst. Franziska

**Jeden Samstagvormittag von 9:30 bis 11:30 Uhr Internationales Sprachencafé, Max-Pechsteinstraße 4 in Zwickau. Jeder trägt etwas Kleines zum Frühstücksbuffet bei.**



# Frau sein

## Die Kraft in mir – Ganz Frausein

von Bella Steudel

Wenn Frauen sich durch ihre Doppelbelastung in Beruf und Familie gestresst und ausgebrannt fühlen, dann liegt das häufig an der fehlenden Verankerung in ihrer weiblichen Energie. Viele Frauen leben heute in männlichen Mustern und getrennt von ihrer inneren Kraftquelle. Sie wissen nicht mehr, wie sich weibliche Energien anfühlen und polen sich energetisch um. Sie agieren in der Welt auf männliche Weise, d. h. aus der Spannung heraus. Frauen brauchen jedoch zuerst die Entspannung, um dann aus ihr heraus aktiv zu werden.

Ein nach außen orientierter und angespannter Lebensstil in männlichen Energiemustern – außen „stark“ und innen „schwach“ – schneidet Frauen von ihrer Tiefe ab und führt von Stress über Burnout bis hin zu körperlichen Krankheiten. Die eigenen Energiemuster werden gestört. Aus der weiblichen Kraft, die in der Tiefe ruht, die außen „schwach“ und innen „stark“ ist, entwickelt sich eine zunehmende innere Schwäche.

Die Frau wird „innen“ und „außen“ schwach. Besonders in männlich geprägten Berufen und hoher Belastung in der Familie ist es für die Frau essentiell, sich nach der Arbeit zu Hause mit ihrer weiblichen Energie zu verbinden. Sie sollte sich Zeit nehmen, um mit sich allein zu sein, meditieren, in sich hineinspüren und fühlen. Besonders gut ist es für Frauen, in die Natur zu gehen. Der strenge Lotussitz ist eher die männliche Art der Entspannung, für Frauen ist es die Verbindung mit der Natur. In der Stille, der Passivität, dem bewussten Nichtstun schöpfen Frauen ihre Kraft und können aus dieser Entspannung heraus dann kraftvoll in der Welt agieren. So verbunden sind sie zentrierter und intuitiver. Wenn ich z. B. am See liege oder durch den Wald laufe, kommen mir viele Inspirationen und Ideen. Später kann ich daraus ganz schnell Konzepte erstellen, für die ich am Schreibtisch wesentlich länger gebraucht hätte.

Die Verbindung mit dem Körper ist sehr wichtig, aber nicht das übliche Auspowern im Fitnessstudio, was männliche Energien unterstützt, sondern z. B. Tanz, der die dem Becken entspringenden weiblichen Energien aktiviert. Viele Frauen powern zu Hause weiter und haben Schuldgefühle, wenn sie sich zurückziehen. Dabei ist dies für sie so wichtig.

Auf dem weiblichen Weg zu sein bedeutet, mit der weiblichen Kraftquelle verbunden zu sein. Wasser als Element der Natur weist Frauen den Weg in ihre weibliche Heimat. Wasser ist Symbol und Essenz der Weiblichkeit, die Quelle des Wassers sind die Gefühle und die Natürlichkeit, der Boden des Wassers ist die Mutter-Erde: Realität, Weisheit, Intuition. Es ist an der Zeit, dass sich mehr Frauen am Weiblichen orientieren und Wege suchen, die ihrer eigenen Natur wirklich entsprechen.

Wenn es uns gelingt, den weiblichen Weg zu stärken, und so einen Ausgleich der männlichen und weiblichen Energien zu erreichen, würde sich auf unserer Erde viel ändern. Alle gegenwärtigen Krisen zeigen uns, dass es höchste Zeit ist, den weiblichen Weg der Liebe, des Mitgefühls und der Erhaltung des Lebens sowie der Natur zu gehen und zu stärken.

**Bella Steudel · Chemnitz**  
Dipl.-Weiblichkeitspädagogin, Tanzlehrerin, Entspannungspädagogin, Coach  
Tel. 0371-4447889 · [www.bella-kalima.de](http://www.bella-kalima.de)

## Die Urkraft des Weiblichen

von Jana Münzner

Eine Frau in ihrer voll entfalteten Weiblichkeit ist eine Quelle von unendlicher Lebensfreude, Harmonie und Schöpferkraft. Frauen früherer Zeiten haben das noch gewusst und sich als vollkommenes energetisches, kraftvolles Wesen erlebt. Die uns Frauen innewohnende unbändige, wilde, lustvolle Lebenskraft steht dabei auch für Freiheit, Ursprünglichkeit und Weisheit. Unsere derzeitigen gesellschaftlichen Strukturen in ihrer patriarchalen Dominanz neigen dazu, die weibliche Stärke zu verleugnen oder zu verhindern und stark reduzierte weibliche Rollenbilder zu fördern wie das der angepassten Eva oder der „unbefleckten“ Maria. Wir Frauen haben von klein auf diese seit vielen Jahrhunderten entwickelnden limitierenden Denkmuster als innere Bilder übernommen. Gesellschaftlich anerkannte, patriarchale Denkmuster und auch Verhaltensweisen erzeugen Disharmonie im weiblichen Energiesystem. Diese führt zu Erschöpfung und Krankheit, besonders unter dem großen Leistungsdruck, dem wir Frauen uns ausgesetzt fühlen im Spagat zwischen beruflichen Zielen und Pflichten; den Bedürfnissen von Kindern, Partner und Familie und dem Streben nach der ersehnten inneren Harmonie, um die jede Frau intuitiv noch weiß.

Mit dem Wiederentdecken unserer wahren Natur als Frau kehren auch diese kraftvollen, vollkommenen schöpferischen Qualitäten zu uns zurück. Auf dem Weg dahin gilt es, individuell und damit gleichermaßen für alle Frauen alle Arten von Verletzungen unserer Weiblichkeit zu heilen, Schuld- und Scham-Programme aufzulösen, Mangel- und Eifersuchtmuster zu transformieren und so Schwesternschaft zu kultivieren – sowohl im Außen mit anderen Frauen als auch im Innen mit dem Anerkennen, liebevollen Annehmen und Integrieren all der Facetten der eigenen Weiblichkeit. Damit erleben wir unsere innere Harmonie, entfalten unsere Herzensqualitäten und unsere Liebesfähigkeit und können mit dieser aus der Quelle allen Seins fließenden Fülle uns Selbst, unser Umfeld und alle beseelten Wesen beschenken.

Mir ist es ein Herzensanliegen, uns Frauen unsere urreigenste Kraft wieder bewusst erfahrbar und auch nutzbar zu machen. Bei AMRYTA gibt es dazu die monatlichen Frauenabende, die Samstage zur „Strahlenden Weiblichkeit“, Wochenenden für Frauen und ganz individuelle Einzeltermine.

**Jana Münzner · AMRYTA Schwarzenberg**  
Tel. 0162-7486264 · [www.amryta.de](http://www.amryta.de)



## Fotoshootings mit Carina Leithold



Wirkliche Schönheit hat nichts mit Posen und gestelltem Lächeln zu tun. Ich liebe authentische Fotos mit der urreigenen Ausstrahlung eines jeden Menschen. Dafür gebe ich zu Fotoshootings gern Raum und Zeit zum Ankommen. Das liebste Fotostudio ist mir die Natur (Studio bei Bedarf auch möglich).

**Carina Leithold · Tel. 037465-40535, Mobil 0177-3248442**  
[www.gluecksbegleiterin.de](http://www.gluecksbegleiterin.de)



## Frauen-Ahnen-Rituale & Zeremonien

von Sina Ebersbach

Wir Frauen bekommen unsere Kraft aus uns selbst und von unseren Müttern und Großmüttern. Dies geht viele Frauengenerationen zurück. Unsere Ahnen haben Anteil an dem, wer wir sind. Schließlich haben viele Familien eine gemeinsame Aufgabe, die sie von Generation zu Generation weitertragen.



Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, unsere Frauenlinien zu stärken und sich dieser Kraft bewusst zu werden. Die Begegnung und Verbindung mit unseren Ahnen ermöglicht uns ein Gefühl dafür zu bekommen, auf welche Weise wir in dieser Welt verwurzelt sind. Die Ahnenarbeit zeigt uns auf, warum wir so sind wie wir sind und wo unsere wahren heiligen Aufgaben und Stärken liegen.

Die Wiederaufnahme der Verbindung mit den Frauen, die vor uns waren und aus denen wir hervorgegangen sind, entfaltet eine tiefe, kraftvolle und sehr glücklich machende Wirkung. Frauenahnenrituale sind ein sehr schöner und kraftvoller Weg, mit unseren Vorfahren in Verbindung zu treten. Gleichzeitig ermöglicht es uns abzugeben, was wir mit uns tragen und nicht unser Eigenes ist. Auf diesem Weg können wir auch Konflikte klären und lösen, somit Wunden heilen sowie Liebe erblühen lassen.

So entsteht Heilung und Kraft für uns und die Frauengenerationen die nach uns kommen. Gerne begleite ich sie auf diesem Weg des Besonderen... dem Ahnenritual.



Herzlichst, Sina Ebersbach

Tel. 0176–45832724

E-Mail [info@patchouli-energiearbeit.de](mailto:info@patchouli-energiearbeit.de)  
[www.patchouli-energiearbeit.de](http://www.patchouli-energiearbeit.de)

## Reise ins lebendige Leben

von Katja Naumann

Was heißt es heute, eine Frau zu sein? Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren auf den Weg gemacht und ringt um Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen. Darüber hinaus spüre und höre ich viel von einer tiefen Sehnsucht, die wahrhaftige Natur des Frau-Seins (wieder) zu entdecken. Ur-eigene Kräfte schlummern verborgen im Inneren – durch die Möglichkeit, Leben zu schenken. Eine Frau zu sein ist eine Einweihung in die Zyklen der lebendigen Natur und die Geburt ist die natürlichste und ursprünglichste Initiation, die es bis heute gibt. Die bewusste Rück-Verbindung mit unseren inneren Kräften konfrontiert uns allerdings zugleich mit kollektiven Erfahrungen und inneren Bildern unserer Vorfahrinnen. Die Reise ins lebendige Leben ist herausfordernd, aber du als Frau machst dir, deinen Kindern und Beziehungen ein großes Geschenk.



© Photobank - stock.adobe.com

Ich lade dich in den geschützten FRAUEN-ZEIT-RAUM ein:

- Achtsames Körperbewusstsein
- Stärkung und Rituale für Lebensübergänge
- Innere Kraft und Schönheit
- Erotik, Lebens-Lust und energetische Sexualität
- Heilsamer Umgang mit Wunden und Verletzungen
- Paarbeziehung und Mutterschaft
- Weisheit des Alters u.a.

### Termine

**DRACHINZEIT** – Übergangsritual vom Mädchen zur jungen Frau 1. – 6.7.2018

**NATÜRLICH WEIBLICH** – Geschenke des Frau-Seins 11. – 13.5.2018

...oder dein individuelles Anliegen in Absprache.

Natur Zeit Raum · Katja Naumann · Tel. 0172–9737174  
[oder.naturzeitraum@web.de](mailto:oder.naturzeitraum@web.de) · [www.natur-zeit-raum.de](http://www.natur-zeit-raum.de)

## Gemälde „ERD-LICHT“

von Gabriela Schlenz

FRAU SEIN – aus der TIEFE der ERDE LICHT des HIMMELS verströmen...



Foto: © Dieter Knoblauch

**Entdecke deine innere Vielfalt** – Frauen-Kraft-Abend mit Bettina Brückner & Gabriela Schlenz · 23.11.2017 / 18:30 Uhr Praxis · „Leicht-Sein“ in Annaberg

Gabriela Schlenz · [kunst@gabriela-schlenz.de](mailto:kunst@gabriela-schlenz.de) · [www.gabriela-schlenz.de](http://www.gabriela-schlenz.de)

## Angebote von Netzwerkpartnerinnen



### YOGAKURSE FÜR FRAUEN

Der Körper ist die Harfe der Seele. Mit ursprünglich zugeordneten Positionen kannst Du diesen wieder stimmig in **Deine Urenergie** bringen. **YogaKurse** in Thurm (Zwickau-Land) oder Waldenburg in einer entspannten und kraftvollen **Frauenrunde**. Infos und Anmeldung unter [www.landgarten-potpourri.de](http://www.landgarten-potpourri.de), bei **GajendraYoga** oder bei Steffi Größ unter Tel. 0160–92963901.



### ENERGY DANCE® – Glücksgefühle, innere Kraft

Originelle Musik und peppige Rhythmen bringen dich in Schwung und ins Schwingen. Ob du schwitzen willst, entscheidest du durch deine Intensität. Einfache, fließend ineinander übergehende Bewegungen nehmen dich mit und du kannst mühelos folgen. Alle Kurse: [www.energydance-sachsen.jimdo.com](http://www.energydance-sachsen.jimdo.com) · Manuela Wende

## Glücklich durch die Wechseljahre

von Gabriele Giersch – Energetische Therapeutin



Glücklich durch die Wechseljahre mit einer ganzheitlichen Analyse mit Hilfe von Informationsfeldtechnologie oder energetischen Anwendungen. Glücklich Frau zu sein bedeutet auch beschwerdefrei durch die Wechseljahre gehen. Veränderungen im Hormonhaushalt sind es, die sehr unterschiedlich ihre Wirkungen zeigen und oft fehlgedeutet werden. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen sind nur einige Anzeichen. Selbstzweifel in Bezug auf Attraktivität und Partnerprobleme verändern Lebensumstände, den eigenen Selbstwert und die Gefühlswelt. Gerne unterstütze ich Sie bei diesen Themen.

Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157–82462946  
[www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de](http://www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de)

Eppendorfer  
Gesundheitspraxis



## Glücklich Frausein in der Lebensmitte

von Ute Rademann

Die Lebensmitte ist eine Umbruchphase, in der sich die gewohnten Lebensausrichtungen verändern können. Durch das Angleichen von weiblichen und männlichen Hormonen wird das männliche (Yang) und weibliche Prinzip (Yin) miteinander verbunden, diese beiden Kräfte fließen ineinander und unterstützen sich. Wie kann ich mit diesen Veränderungsprozessen glücklich leben?

Wechseln kommt von weichen, Platz machen, neu wählen. Somit kann ich mich öffnen und mir neue Räume erschließen. Wir sollten uns immer bewusst machen, dass das Leben nicht geradlinig verläuft. Leben ist Entwicklung.

Zur Unterstützung dieser Prozesse biete ich folgenden Tageskurs an:  
**18.11. 2017, 10:00–16:00 Uhr – Die 7 Stufen des Wechsels**  
 Yogazentrum Schwarzenberg

### NEU: Frauenkreis mit Frühstück

Jeden 1. Donnerstag im Monat  
 am 2.11.2017 / 7.12.2017 / 1.2.2018 10:00 Uhr  
 in Schwarzenberg, Obere Schlossstraße 3

**Ute Rademann**  
 GFG GESUNDHEITSPÄDAGOGIN  
 – WECHSELJAHRESBEGLEITERIN –

[www.wechseljahresbegleiterin.de](http://www.wechseljahresbegleiterin.de)  
 Tel. 03774–762071 oder [info@ute-rademann.de](mailto:info@ute-rademann.de)  
 Mitbegründerin der BAG „Frau im Wechsel“  
[www.frau-im-wechsel.de](http://www.frau-im-wechsel.de)



## Frauengeheimnisse

### Darüber spricht man nicht gern

von Galina Degner, Ärztin

Kaum jemand spricht darüber – aber fast jede Frau kennt das Problem. Die unangenehmen Symptome im Intimbereich wie Juckreiz und Rötung, Brennen und Schwellungen, fischiger Geruch und weißlicher, quarkartiger Ausfluss haben, laut Statistik, drei von vier Frauen mindestens einmal im Leben erlebt. Manche Frauen halten diese Erscheinungen für eine Geschlechtskrankheit und geraten in Panik, suchen einen Arzt auf. Die anderen Betroffenen schämen sich, zum Arzt zu gehen und behandeln sich selbst mit Hilfestellung des Internets, ohne genaue Kenntnis der Diagnose. In den meisten Fällen handelt es sich dabei entweder um eine Pilzkrankung (Candidose) oder um eine bakterielle Erkrankung (Vaginose). Die beiden haben zwar ähnliche Symptome, benötigen jedoch unterschiedliche Behandlungsansätze. Während die Pilzkrankungen mit Antimykotika behandelt werden, sind bei bakteriellen Erkrankungen Antibiotika indiziert, so die Schulmedizin. Soweit so gut, jedoch wissen betroffene Frauen, dass der Behandlungserfolg sehr häufig nicht nachhaltig ist. Außerdem bereiten mögliche Nebenwirkungen zusätzliche Probleme.



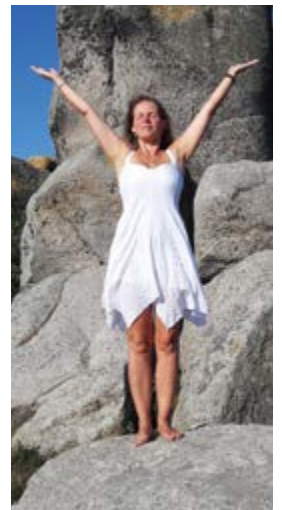
Die Frage ist, was tun? Chinesische Frauen schauen den obigen Symptomen gelassen entgegen, denn sie verfügen über ein einfaches, wirksames Gegenmittel: PHYTOTAMPON. Es ist eine winzige Kugel von ca. 1 cm Durchmesser, bestehend aus komprimierten, getrockneten Kräutern, umhüllt von Zellstoff. Die einzigartige Zusammensetzung aus Dutzenden von Pflanzen, u. a. Safran-Krokus, Sandgusses Draconis, Bombyx Batryticatus, Ligusticum, Curcuma u.v.m. ist so konzipiert, dass ein Tampon drei Tage in der Scheide bleibt und schichtweise seine Funktion entfaltet. So findet am ersten Tag der Anwendung eine Auflockerung der Vaginalschleimhaut statt, am zweiten Tag beginnen die äußeren Schichten des Epithels sich abzulösen und am dritten Tag startet eine Regeneration der Schleimhaut. Somit geschieht eine intensive, gründliche Reinigung und Entfernung von sämtlichen Erregern wie Pilzen, Bakterien oder Protozoen. Der unangenehme Geruch und der Juckreiz verschwinden. Mehr noch, die Schleimhaut erneuert sich rasch und kann wieder ihre

## Frei und glücklich das Leben genießen Rundum Frausein

von Silke Lucht

Ich gebe Unterstützung bei der Bewältigung von Selbstfindungskrisen, Umbruchphasen, seelischem Ungleichgewicht, bei Fragen in Bereichen Partnerschaft, Entscheidungsfindung und ähnlichem.

Meine Fähigkeiten habe ich durch Lebenserfahrung, meine Ausbildung zur ganzheitlichen medialen Lebensberaterin und dem Weiblichkeitstraining zur Dakini erhalten. Durch meine hellstichtigen Fähigkeiten, Aufstellungsarbeit, Access Bars® und andere Methoden der Transformation wird es möglich, andere Blickwinkel zu erkennen und hinderliche Glaubenssätze aufzulösen, um einen Weg in deine Kraft, Freiheit und Leichtigkeit zu finden. Besonders Frauen liegen mir am Herzen, da ich überzeugt bin, dass wir unsere weibliche Kraft in dieser Zeit wieder entdecken dürfen und damit unserer Lebenslust Ausdruck verleihen können.



Mediale Beratung ist telefonisch möglich. Einheitspreis pro Sitzung (mit aufgenommenem CD oder MP3) Sitzungsdauer 2h, 100,00€

### Terminvereinbarung:

Tel. 0174–9128927 oder per E-Mail unter [silke.lucht@guidohof.com](mailto:silke.lucht@guidohof.com)

schützende Funktion ausüben, nämlich das gestörte saure Milieu durch die Ausbildung der speziellen Scheidenflora wiederherzustellen, um den Pilzen und Bakterien widerstehen zu können.

Nicht nur Krankheitserreger bereiten einer Frau Ärger. Insbesondere in den Wechseljahren wird die Vaginalschleimhaut trocken, rissig und anfällig für Infektionen. Die übliche Empfehlung hierzu wäre: benutzen Sie Gleitgele. Diese beheben jedoch das Problem nicht. Phytotampone beseitigen die Trockenheit des Endothels durch Neubelebung und Stärkung seiner Struktur dauerhaft. Außerdem tragen die Tampons zur Festigung der Scheidenwand bei. Dies zeigt sehr positive Wirkung Harninkontinenz und bei der Senkung des Beckenbodens sowie bei Hämorrhoiden. Phytotampone wirken nicht nur direkt in der Scheide, sondern auch in der Tiefe des kleinen Beckens – so können sich die Verklebungen der Faszien im Inneren des Beckens und der Bauchhöhle lösen und die Vernarbungen mildern. Es sind viele Fälle beschrieben, in welchen die Unfruchtbarkeit der Frauen durch die Anwendung der Phytotampone behoben wurde, vor allem dort, wo die Entzündungen und Verklebungen sowie Zyklusstörungen dafür verantwortlich waren. So vielfältig ist die Wirkung von Kräutertamponen aus China zur Freude der Frauen und ihrer Partner.

Je nach Diagnose benötigen Frauen eine unterschiedliche Anzahl der Tampons, um Behandlungserfolge zu erzielen. Über die richtige Anwendung sollte man sich beim Arzt informieren, der mit dieser Therapie Erfahrungen hat, denn es gibt nicht nur Indikationen, sondern auch Gegenanzeigen. Übrigens, die Phytotampone können auch prophylaktisch angewendet werden, z. B. vor dem Besuch in öffentlichen Bädern oder im Urlaub.



Phytotampone und Beratung zur Anwendung nach tel. Terminvereinbarung: Private Arztpraxis für komplementäre Medizin KOMED · Am Walkgraben 29a, Chemnitz Tel. 0371–35609135 · [www.komed-chemnitz.de](http://www.komed-chemnitz.de)

Leistungsspektrum: Vitalwellen-Ultraschalltherapie & Phytotherapie; MBST®-Kernspin-Resonanztherapie; Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung; Apparative Lymphdrainage und Massagen; Beauty & Ästhetik mit Hochton und Ultraschall; Heilfasten; Spirovitaltherapie-Airnergy; Schröpftherapie; X-Power-Light-Biophotonen-Therapie; Access Bars®



## Facial Harmony

## Sanftes, natürliches Face-Lift

von Steffi Böhme

Die Facial-Harmony-Technik ist sehr sanft und entspannend. Unter fachkundigen Händen werden sich ihre Muskeln und Haut verwandeln. Diese Technik ist neu in Europa. Die ursprüngliche Methode stammt von Stanley Rosenberg und wurde von Lana Lawson und Anna McRobert in Australien entwickelt. Der Alterungsprozess, Umwelteinflüsse, Lebensgewohnheiten, Stress, Sorgen ect. hinterlassen Spuren und prägen im Laufe des Lebens unseren Gesichtsausdruck. Facial Harmony sieht den Menschen als Einheit von Körper und Geist – wie innen so außen, zählt zu den körperorientierten Therapien und ist eine besondere Form der Muskelentspannung – hauptsächlich im Gesichts-, Hals- und Nackenbereich. Eine Balancierung der Reflexzonen und Meridiane wirkt harmonisierend, vitalisierend und begünstigt so die Gesundheit. Bei jeder einzelnen Anwendung mit Facial Harmony können festgehaltener Stress gelöst und Energie freigesetzt werden.



Die Gesichtszüge werden weicher, eine tiefe Zufriedenheit führt zu innerer Harmonie, die sich in strahlendem Aussehen widerspiegelt. Schon nach der ersten Anwendung können Veränderungen gefühlt und im Gesicht wahrgenommen werden. Ist unsere Lebensenergie erst einmal wieder im Fluss, nehmen wir die Dinge gleich viel leichter. Nach nur einer Facial-Harmony-Sitzung werden Sie über die Resultate erstaunt sein! Nach einem ganzen Programm von sieben aufeinander aufbauenden Sitzungen – denn so wird den Muskeln eine schrittweise Anpassung ermöglicht – können Sie erwarten, dass sich der Tonus und die Form Ihrer Gesichtsmuskulatur verändert. Die Beschaffenheit, Durchblutung und Farbe der Haut verbessert sich. Das Bindegewebe ist entlastet, Meridianblockaden aufgelöst, Sie fühlen sich gelassen und entspannt. Ich arbeite in Zinnwald in der Praxis von Petra Seidel und in Freital-Pesterwitz. Sie können gern einen Termin vereinbaren:

Steffi Böhme · Tel. 0351-31909033 oder 01522-6238481  
E-Mail [steffi.boe@gmx.de](mailto:steffi.boe@gmx.de) · [www.steffiboehme.de](http://www.steffiboehme.de)

## Mehr Lebensfreude und Entspannung mit Best of Dance

von Bella Steudel

In den über 17 Jahren meiner Tätigkeit habe ich als Tanzlehrerin ein einmaliges Konzept entwickelt: „Best of Dance“

- Belly Dance (Bauchtanz/ Orientalischer Tanz)** – ist nicht nur Weiblichkeit pur, sondern tut Körper, Geist und Seele gut! Er macht großen Spaß, hält gesund, fit und geschmeidig, fördert Kondition, Koordination und verbindet Technik und Gefühl auf wundervolle weibliche Art und Weise.
- Hawaiian Hula Dance** – dieser Volkstanz Hawaiis bringt die Fülle des Lebens zum Ausdruck und öffnet das Herz! Mit geschmeidigen Hüftbewegungen und über Gestik und Mimik stellen die TänzerInnen v.a. die Geschichten des Lebens und die üppige Natur der Inseln dar.
- Circle-Dance (Kreistanz)** – wird von mehreren Tänzern meist in einem geschlossenen Kreis ausgeführt (Circle). Kreistänze sind eine Quelle der Kraft und Lebensfreude und fördern das Gemeinschaftsgefühl.
- Sacred Dance (Meditativer Tanz)** – wird im Kreis getanzt, ist nährend, stärkend und eignet sich zum Besinnen und Hineinspüren.
- Mantra-Dance** – ein neues sanftes Übungsprogramm, welches fernöstliche Bewegungen aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint und unter Begleitung von Musik mit Mantren-Gesang ausgeführt wird.



Ich lade Sie ein, in meinem orientalisches wohlthuend eingerichteten Studio auf dem Sonnenberg in Chemnitz diese faszinierenden Tänze aus verschiedenen Kulturen zu erlernen. Keine Vorkenntnisse sind erforderlich! Tanzangebot als Kurse oder Kompakt in einem Workshop:

**Seminare „Best of Dance“:** 26.-28.01.18 im Kloster Donndorf LHVHS Thüringen / 17.02.18 über die Paracelsusschule Chemnitz.

Weitere Angebote und Termine unter [www.bella-kalima.de](http://www.bella-kalima.de)

„Kali Ma's Belly Dance & Healing“ · Tanz- & Lebensschule · Bella Steudel  
Palmstr. 17, 09130 Chemnitz · Tel. 0371- 4447889, 0172- 7918328

Elke-Fischer.net



## Natur und Frische - einfach gut



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgesichten, Kaffee und Kuchen

Straße der Nationen 12, 09111 Chemnitz  
direkt an der Bus- und  
Straßenbahnhaltestelle „Roter Turm“

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

[www.denns-biomarkt.de](http://www.denns-biomarkt.de)

## Regional und frisch



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgesichten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten **NEU**

Weststraße 49, 09112 Chemnitz  
Tel. 0371 66629604

Öffnungszeiten:  
Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

[www.bio-kassberg.de](http://www.bio-kassberg.de)



## Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt



BIO Vollsortiment

Zschopauer Straße 279  
09126 Chemnitz  
Tel. 0371 5601822, Fax 0371 5601832

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag 9 - 19 Uhr  
Samstag 9 - 14 Uhr

[www.biomarkt-knackfrisch.de](http://www.biomarkt-knackfrisch.de)

InhaberIn: Karola Krug

## Gabriele Giersch

## Energetische Therapeutin

- Ganzheitliche Analyse von Körper, Geist und Seele durch die Informationsfeldtechnologie TimeWaver Med
- Energetische Anwendungen
- Raumharmonisierung von Privat- und Geschäftsräumen

Gern unterstütze ich Sie bei der Bewältigung aller gesundheitlichen Herausforderungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, wo herkömmliche Medizin nicht weiter weiß. Energetische Anwendungen helfen Blockaden zu lösen, wertvolle Lebensenergie zu tanken und ermöglichen mehr Lebensfreude und Vitalität bis ins hohe Alter.



Eppendorfer  
Gesundheitspraxis

Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157-82462946  
[www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de](http://www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de)

## Traumareihe (Teil 4)

# Trauma – schwere Traumatisierung und Retraumatisierung – Traumatherapie

von Antje Stock

Man unterscheidet zwischen einmaligen, kurz andauernden Monotrauma und sich wiederholenden, langanhaltenden Traumata – einer Retraumatisierung. Je früher im Leben die Traumatisierung, je näher die Gefahr am eigenen Körper, je näher dem Betroffenen der Auslöser steht, je weniger Menschen betroffen sind, um so schlimmer können die Folgen sein (ich betone auch hier nochmals: nicht jedes negative Erlebnis führt zu einer Traumatisierung).

Wiederholt sich das traumatisierende Geschehen immer wieder, hat das zur Folge, dass der Betroffene evtl. Rückschlüsse auf sein Handeln, seine Selbstwahrnehmung und seine Lebensgrundsätze zieht. Er sucht evtl. Schuld bei sich oder nimmt Verhaltensweisen des Täters an oder integriert Tätereigenschaften in seinen Alltag. Er verändert seine Persönlichkeit. Ggf. entwickelt er ein Vermeidungsverhalten; Ängste, Zwänge, Phobien oder Suchtverhalten können die Folgen sein. Oft hat der Betroffene einen geringeren Leidensdruck als das nahe Umfeld. Nach Jahren wird diese Veränderung der Persönlichkeit nicht immer mit der Ursache „Trauma“ in Verbindung gebracht. In diesen Fällen ist die Behandlung des Symptoms und der Prozess zum Ursprung der Symptome (z. B. durch EMDR) nicht immer zielführend – kann aber durchaus Symptome lindern. Ursachenforschung, Erkennen des Lebensstils und dessen tiefenpsychologische Aufarbeitung und dadurch die Möglichkeit der Heilung sind hier wesentlich sinnvoller. Ohne Leidensdruck des Betroffenen wird dies jedoch selten geschehen.

Im Laufe der Zeit und im sicheren Umfeld können Betroffene lernen, die einzelnen Puzzlestücke des Traumas zu erkennen, zu benennen und in Verbindung zu bringen. Erst dann kann das Trauma bewusst ins Leben integriert und vom normalen Alltag abgegrenzt werden.

Klassische Traumatherapie braucht Geduld und viel Verständnis – vom Betroffenen, von den Angehörigen, aber auch in der Therapie. ZEIT haben;

ZEIT lassen; ZEIT nehmen; ZEIT abwarten; ZEIT, um zu verstehen; ZEIT, um zu integrieren – da hilft nur, das Tempo und die eigenen Erwartungen und Ansprüche rauszunehmen und sich dem Tempo des Betroffenen anzupassen. Hier gelten die Grundsätze: „Alltag ist schon ganz viel Therapie“. Was sich in Tagen aufgebaut hat, kann man in Stunden aufarbeiten; was sich in Wochen aufgebaut hat, kann man in Tagen aufarbeiten; was sich in Monaten aufgebaut hat, kann man in Wochen aufarbeiten; was sich in Jahren aufgebaut hat, braucht Monate, um es zu bearbeiten. Neues Verhalten in den Alltag zu integrieren, evtl. den Lebensstil zu ändern – das braucht Zeit.

Wichtig ist mir an der Stelle noch zu erwähnen, dass auch Begleiter und Berater von Betroffenen gut für sich sorgen sollten. Auch bei ihnen können „alte Geschichten“ reaktiviert und erinnert werden. Das kann auch bei den Begleitern zu unvorhergesehener psych. Belastung und Überforderung führen – eine gute Selbstfürsorge an dieser Stelle ist wichtig und ermöglicht weiterhin eine gute Begleitung. „Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich für andere sorgen“, ist hier die Maxime.

Hilfe finden Betroffene und Angehörige für die Erstversorgung beim Hausarzt und für die Therapie bei psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten sowie bei psychotherapeutischen Heilpraktikern. Ich selbst biete, je nach Anamnese und Art der Traumatisierung, klassische Traumatherapie aber auch EMDR als Kurztherapie an. Auch Angehörige und das weitere soziale Umfeld von Traumatisierten können sich bei mir informieren und Rat holen. Bei weiterführenden Fragen rund ums Thema Trauma oder für Weiterbildungen und Infos zum Thema stehe ich gern zur Verfügung.

Antje Stock, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Traumapädagogin, ganzheitliche Traumatherapeutin (EMDR), integrative bindungsorientierte und tiefenpsychologisch fundierte Traumatherapie; la mama Beratungspraxis, Schwarzenberg, Tel. 03774-24331 · info@la-mama.de · www.la-mama.de

## 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, und/oder 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



und dadurch schwereres Verstehen des Textinhaltes

- 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
- Schul- und Prüfungsangst

- auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsprobleme

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

- verspäteter Sprachbeginn od. 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, eigene Fähigkeiten und Ressourcen zu nutzen
- Stärkung des 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



### Wie können sich Auffälligkeiten beim Lernen zeigen?

#### Beim Rechnen:

- benötigt viel Zeit beim Rechnen oder langes Rechnen mit den Fingern
- Probleme beim Überschreiten des 10er-, 100er- und 1.000er-Schrittes oder beim Erlernen des Einmaleins

#### Beim Lesen:

- stockendes Lesen oder schweres Verbinden der Buchstaben zu Silben im Wort



Foto: lourdesnique / pixabay





## Zentrum für Persönlichkeitsentfaltung Willkommen im Leben

von Andreas Bohn

In einer Zeit, in der sich zunehmend Strukturen auflösen, Werte verändern, vieles immer schneller geschieht, wir häufig das Gefühl haben, funktionieren zu müssen, um unseren Alltag zu bewältigen, stellen sich neue Herausforderungen. Dies nicht zuletzt aus dem fragenden Empfinden, ob das hier alles irgendeinen Sinn macht oder überhaupt der eigenen Person entspricht. Was ist der Sinn unseres Lebens? Warum sind wir hier? Wie können wir unser Leben etwas angenehmer gestalten? Wie können wir gemäß unserer Bestimmung leben?

In unserem Zentrum für Persönlichkeitsentfaltung haben wir Angebote entwickelt, durch die viele für sich in ihrem Leben ein bisschen mehr Sinnhaftigkeit (und somit Glück- Sein) und Erfüllung finden können. Die einzige Voraussetzung ist, dass man bereit ist, sich zu hinterfragen und letztendlich auch zu ändern. Denn manche Dinge, die wir vordergründig als negativ empfinden, haben für uns auch Vorteile, die wir bewusst/unbewusst gern in Anspruch nehmen. So braucht Veränderung neben dem Willen dazu aber auch Mut und Konsequenz.

Wir selbst sehen uns als Wegbegleiter, die mit anderen gemeinsam ein Stück gehen. So ist jeder frei in der Entscheidung, wie weit und wohin er/sie mitgehen, welche Anregungen aufnehmen und nachfolgend auch welche Veränderungen durchführen möchte.



Weitere Informationen:

Zentrum für Persönlichkeitsentfaltung

Inhaber Andreas Bohn

Petersstraße 30, 09599 Freiberg/Sachsen

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



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



Vorausschau auf **2018**. Diese Kurse werden bei uns starten:

### Theorie:

- Einjährige Theoretische Ausbildung
- Kompaktkurs Prüfungsvorbereitung

### Praxis:

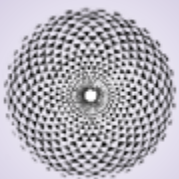
- **Gesprächsführung für die Praxisarbeit**
- Psychotherapeutische Basisausbildung
- **Hypnose-Ausbildung, Hypnotische Sprachmuster**
- Ausbildung zum Systemaufsteller
- **Peter Hess Klangtherapeut**
- Ausbildung Prozessbegleitung
- **Der Weg in eine erfolgreiche therapeutische Selbstständigkeit**

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

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

## Essania®

Leben in Licht-Liebe-Harmonic



Ausbildungen und Seminare  
Trainings-AG's (Gruppen+Einzel)  
Einzel-Coachings  
Sher-lock Methode (biograph.Test.+Tracking)  
Persönliche Profil-Balancen  
Beratung  
Innovative Produkte

**Werner Ahrens**

(Lehrer – Coach – Instruktor)  
in Seiki + Seitai Methode

**Kinesiologie**  
(Biograph+spirit.Test.)

**Geomantie spez.**  
**Klang-Art** (Klangmassagen  
+ Publikum Performances)  
(Schalen+LL-Tools)

**Essania Werner Ahrens**  
Jakobstraße 51  
09130 Chemnitz

Fon. 0371 4046240

Fax. 0371 4046246

E-Mail [essania@web.de](mailto:essania@web.de)

Webseite [www.essania.de](http://www.essania.de)



## Vorstellung: Katharina Muuß-Adamek Engelschule Muuß & Soul Body Workout

von Thomas Hanke



Katharina zeichnet sich sowohl als Person als auch als Medium durch eine absolut klare Authentizität ihres Wirkens, ihrer Botschaften und ihrer Handlungen aus. Alles, was sie an Rat und Unterstützung anbietet, resultiert aus ihren eigenen, teilweise langjährigen Lebenserfahrungen und aus den übermittelten Channelings bzw. Botschaften aus der geistigen Welt. Als Medium zeigen sich bei ihr die besonderen Fähigkeiten der Hellsichtigkeit als auch der Hellfühligkeit. Sie vermittelt die Energien und Botschaften, die sie aus der geistigen Welt und dem Universum erhält, in absoluter Klarheit als Empfangskanal für den/die Klienten, ohne diese in irgendeiner Art zu hinterfragen.

Ebenso verhält es sich bei den Behandlungen, die sie an bzw. mit Klienten durchführt, bei denen sie innerlich zentriert, ausgerichtet und an das Universum angebunden, die Energien zur Entwicklung der Situation des Klienten als reiner Kanal durchleitet. Ihre Seminare bieten den Teilnehmern immer verschiedene Möglichkeiten und Wege zur Erkenntnis der eigenen Situation und der daraus resultierenden Chancen und Wege. Sie bietet auch hier Hilfe und Unterstützung bei der Begleitung des Klienten für seinen weiteren Entwicklungsweg an. Sie entlässt dabei aber niemals den Klienten aus seiner Eigenverantwortung, für welchen Weg er sich auch immer entscheidet.

Man sollte Katharina in Ihrem Wirken und Sein einfach persönlich erlebt haben. Dann wird aus einfachem Lesen tiefes Verstehen und aus Worten Taten, die dein Leben positiv verändern.

Katharina Muuß-Adamek

An der Steilen Wand 51, 08393 Meerane · Tel. 0163 3610482  
www.engelschule-muuss.de und www.soulbodyworkout.de

## Praxis für Ganzheitliches Geistiges Heilen Die Reiki-Oase in Limbach-Oberfrohna

von Bettina Bauch

Seit nunmehr dreizehn Jahren biete ich in meiner Reiki-Oase Raum für Austausch, Heilwerden und neue Lebensimpulse. Geistiges Heilen fördert die jeweiligen Entwicklungs- und Selbstheilungsprozesse nachhaltig. Meine GGAB – die Ganzheitliche Geistige Aufrichtung und Begradigung – wirkt sanft und doch kraftvoll auf allen Ebenen. Körperliche Schiefstände werden aufgelöst, seelische und geistige Hindernisse heilend berührt. Der energetische Fluss des gesamten Organismus kommt ins Gleichgewicht, die Hirnhälften werden endlich symmetrisch belebt, neue Kreativität kann sich frei entfalten. Die Kinder liegen mir hier ganz besonders am Herzen, denn wir brauchen aufrechte, kluge, kreative Menschen, die Zukunft neu gestalten.



In meine Arbeit fließt je nach Bedarf ein: ChakraAusgleich mit Anbindung an den freien Strom zwischen Himmel und Erde; ClearingEnergie leitet anhaftende Fremdenergien und Seelenfelder aus; EthericCord-Flash löst andockende, kraftraubende ätherische Schnüre auf. Einweihungen in all diese verschiedenen Systeme sowie in Reiki 1-7 sind sowohl aus der Ferne als auch vor Ort möglich. Mittwochs gibt es in der Reiki-Oase Kurse für stille Meditation und es ist möglich, wöchentlich miteinander in der Gruppe zu meditieren. Weitere Angebote mittwochs sind Reiki-Austausch-Abende und Treffen für Heiler.

Außerdem lade ich ganz herzlich zu meiner virtuellen Meditation zur Öffnung von Herz und Verstand ein, die ich zu jeder Dekade sitze und die seit Jahren hilft, die Schwingung auf Erden mehr und mehr mit Licht zu erfüllen. Sei doch auch Du dabei!



Praxis für Ganzheitliches  
Geistiges Heilen – Energetische  
Aufrichtung und Begradigung · Bettina Bauch · 09212 Limbach-Oberfrohna,  
Waldenburger Straße 117 · Tel. 03722-92836 · www.das-reiki-portal.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.

Nach 34 Jahren im Gesundheitswesen (Krankenschwester und Zahnarztmanagement), fand ich meine Berufung. Der Weg in die Selbstheilung führte mich 2012 für 13 Tage allein in die Wüste Sinai. Hier fand ich zu mir und lernte, der Kraft in meinen Händen liebevoll zu vertrauen. Immer wieder reise ich zu heiligen Orten, u. a. Bali und La Palma, und lasse mich in Geistheilung ausbilden oder sammle meine Kräfte in der Stille der Natur. Meine Berufung, meine Herzensbotschaften, lebe ich in großer Freude. In meiner ägyptisch eingerichteten Praxis arbeite ich gern fühlend mit sanfter Berührung.

### Meine Angebote sind:

Liebevolle Begleitung auf Deinem Lebensweg, Tiefenentspannung im Naturschall, Klangschalen-Massagen, Meditation „Edle Stille“ 1-10 Tage



Weitere Informationen:  
Leyla Angelika Nolte  
Tel. 0151-5683307  
www.urquelle-heilkraft.de

## Leuchte Licht...

...wünschen wir uns, wenn die dunklere Jahreszeit anbricht. Wir erhelten unsere Stuben mit Kerzenschein und schaffen so um uns eine gemütliche Atmosphäre. Aber wie sieht es in Deinem Inneren aus? Lässt Du Dein Licht leuchten? Ist es Dir warm ums Herz, weil Du mit Deinem Dasein zufrieden und glücklich bist oder sind da eine Menge Probleme, von denen Du glaubst, dass sie Dir das Leben schwer machen?

Ich möchte Dir gern helfen, wieder Zugang zu Deinem Inneren zu finden und Dir Möglichkeiten aufzeigen, wie Du Deine momentanen Lebensaufgaben selbstbestimmt meistern kannst. Du wirst staunen, zu welchen Leistungen Du fähig bist – wenn Du erst einmal erkennst, wer Du wirklich bist. Ich lehre Dich universelle Gesetzmäßigkeiten des Lebens verstehen und anwenden. Durch das Auflegen meiner Hände bringe ich Dich in Kontakt mit Gottes Energie. Das Lenormand Orakel und Pendel (als verlängerter Arm des Unterbewusstseins) bieten Entscheidungshilfen. Mit Hilfe der astrologischen Psychologie erkennst Du Dich, Dein Potential und verstehst bestimmte Lebensphasen / Zeitabschnitte tiefergründiger. Ich reiche Dir meine Hand und gemeinsam werden wir **unser Licht zum Leuchten bringen für uns und die Welt...**

Gott segne Dich!

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





## Gesunder Platz – Gesunder Lebensraum – Gesunder Mensch

# Wie gesund ist Dein Schlafplatz?

von Steffen Kotzur

### 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. Als Bindeglied zwischen Arzt, Heilpraktiker und Klient beim Aufdecken unerkannter Therapieblockaden beschäftigen mich die Auswirkungen von Erdstrahlung, die Wechselwirkungen zwischen dem Energiefeld des Menschen und seinem Umfeld und die Auswirkungen von sog. E-Smog. Hierbei führe ich deren präzise und vollständige

Erfassung sowie Entstörung und Abschirmung auf Ihrem Grundstück aus. Eine erfolgreiche Entstörung bzw. Abschirmung des Platzes nach meiner Methode gleicht die Selbstheilungskräfte des Klienten aus, indem die Ursachen für Therapieblockaden beseitigt werden.

### Meine Methode

Frau R. aus D. hatte lange schon Schlafprobleme, bis sie von meiner Arbeit las. Sie beschrieb ihre Probleme so: „Seit Jahren kann ich nicht durchschlafen, nach kurzem Schlaf wache ich spätestens nachts gegen halb 3 auf und habe Probleme, dann wieder einzuschlafen. Die Kraft reicht dann oft nicht für den langen Arbeitstag. Ich spüre starken Kräfteverschleiß. (...)“

### Erfolgreich Entstören

Die gründliche Analyse aller Ebenen von geopathen Störzonen und die präzise Messung von technischen Strahlungen, genannt Elektromog, führte bei Frau R. zur Aufklärung, welche Ursachen ihre Befindlichkeitsstörungen hervorrufen und beseitigt werden mussten: „Ein wenig skeptisch war ich schon, jetzt kann ich nur sagen: Es ist ein tolles Gefühl, dass ich nun morgens ohne verspannten Nacken und ohne Kopfschmerzen aufstehe. Es kehrt die Lebensfreude zurück, denn ich fühle mich jetzt erholt und ausgeschlafen, voller Energie. Es ist mir bewusst geworden, wie gut es sich anfühlt, gut geschlafen zu haben und ich freue mich darauf, im Schlaf die Erholung zu finden, die mein Körper braucht. Danke für Ihre Arbeit!“

Messe + Vortrag: Balance & Spirit Chemnitz vom 13.–14.01.2018  
Info-Vortrag: 13.02.2018, Naturheilverein, City-Herberge „Eins“ Chemnitz

Georg Steffen Kotzur · Gepr. Geopathologe · Freier Sachverständiger  
Geobiologie · Hainstraße 110, 09130 Chemnitz · Tel. 0371-44453847  
kraftort-lebensraum@web.de · www.kraftort-lebensraum.de



Wohlima  
Komfort

*Aktiv-Schlaf-System*

“Erholung über die Wirbelsäule kann sich in der Nacht, während des Schlafes, vollziehen. Durch Dehnung, bessere Durchblutung, Mikrozirkulation des Gewebes, der Rückenmuskulatur und der Gelenke kommt es zu einer tiefen Entspannung. Energiemeridiane kommen in Fluss, die Nervenversorgung für jedes einzelne Körperorgan wird aktiviert und die Entgiftung angeregt. Ich erwarte auf dem Wohlima-Aktiv-Schlafsystem in weniger Zeit mehr Energie!“

Körpergewicht  
DEHNUNG  
DEHNUNG

*Eine erholsame Nacht  
bringt einen  
erfolgreichen Tag*

Nextamed  
Handwerkerpark 3  
72070 Tübingen

Tel: 07071-8607210  
Fax: 07071-8607217  
E-Mail: info@nextamed.de



# Schamanisches TraumOrakel November 2017 – Januar 2018



## Anliegen:

Was steht von November 2017 bis Januar 2018 betreffs Glück, Gesundheit, Heilung, Beziehung, Liebe, Job und Finanzen an?

## Traumbild

Ich sehe ein riesiges Maul, weit aufgerissen. Darüber zwei kugelförmige Augen, in denen sich alles mögliche und schrille dreht. Aus dem Maul heraus liegt flach auf dem Boden eine rote Zunge, die sich weit heraus erstreckt. Auf ihr tanzen wie Marionetten, eckig und kantig, unzählige Menschen in dieses Maul hinein. NEIN! Sie tanzen nicht, sondern nur dem Anschein nach. Sie bewegen sich wie willenlose Roboter, mit ernsten, toten Gesichtern, die von heiteren Masken bedeckt sind. Aber sie sind nicht willenlos. Und tief drinnen im Rachen sehe ich die Heilige Familie, das Christkind in der Krippe. Plötzlich beginnt sie sich zu drehen, wie auf einer erzbergischen Weihnachtspyramide. Immer schneller und schneller, bis sie nur noch helles Flackern ist. Als sie überraschend zum Stehen kommt, ist sie verschwunden und stattdessen zu riesigen Rolltreppen in glitzernden Kaufhäusern geworden. Auf welche sich die herbei strömenden Menschen absichtlich stellen, indem sie sich an den eigenen Haaren darauf zerran und hinaufziehen... und die Rolltreppe zieht weiter, weiter und weiter und weiter...

Doch vor dem aufgerissenen Maul, links daneben, steht ein kleines, unauffälliges Schild mit zwei Pfeilen. Jeder Vorbeikommende wirft einen Blick darauf und entscheidet sich bewusst für eine Richtung.

- Auf dem einen Pfeil, der ins Maul weist, steht: „Lass' alle Hoffnung fahren.“
- Auf dem anderen Pfeil, der von dem Maul weg weist, steht nichts Geschriebenes. Nur eine wilde Blume, eine Heckenrose, wächst aus dem Holz.

Ich sehe niemanden, der diese Richtung wählt, ausnahmslos Alle entscheiden sich für das Maul.

## Anstehendes, kurz und knapp:

Es steht für den bevorstehenden Zeitraum zunehmend drängender an, dass sich jeder Einzelne und daraus folgend immer mehr Gruppen, entweder für das sinnlich-konkrete Leben oder den „toten Schein“ entscheiden. Die Zeit drängt!

## Welche Kräfte, Chancen und Möglichkeiten bieten sich Ihnen in diesem Zeitraum unterstützend an?

Die Möglichkeiten, aus unserer Entfremdung heraus zu kommen, wie beispielsweise unsere, von Warenkonsum und Lohnarbeit geblendeten Augen wieder sehend zu machen, sind genügend vorhanden und werden auch nicht weniger. Aber sie heilsam für jeden von uns bzw. für alle miteinander zu ergreifen, wird zunehmend schwieriger. Und doch kann uns auch jetzt noch jedes Pflänzchen, jeder Vogel, jeder freie Gedanke, jeder unverdorbenes Traum immer noch und immer wieder ein Tor, einen Reiz schenken, um das „riesige, alles verschlingende Maul“, dem Sinnbild unserer gegenwärtigen Lebensweise, absichtlich zu verlassen bzw. es gemeinsam nicht mehr zu beschreiten.

Es geht viel weniger darum, ob es heilsame Möglichkeiten, Chancen und Kräfte gibt – diese sind da – sondern viel mehr darum, OB wir sie überhaupt sehen und ergreifen wollen! Wir wissen: Kaum scheint sich das womöglich in die Krise gekommene Gewohnheits wieder zu stabilisieren (selbst, wenn es nur so aussehen soll), lehnen wir uns erleichtert zurück und lassen uns wieder, wie eingangs beschrieben, von diesem Ungeheuer auffressen. Doch wir lassen uns von einer Illusion verführen, ob nun von klinisch vorgegaukelter Heilung oder der vermeintlichen Wirtschaftskonjunktur Deutschlands. Beides sind nur aufflackernde Strohfeuer ohne wirkliche Basis.

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

Es widerstreiten zwei große Bereiche von Kräften:

- Die gewohnten gesellschaftlichen Kräfte der gegenwärtig herrschenden, sich wie automatisch vollziehenden Lebensweise des Abtötens, gestalten unseren Alltag, unsere Träume, unsere Gesundheit bzw. Krankheit in vermeintlich unbewussten, „absichtslosen“ Entscheidungen. Wir sind damit uns selbst und den Anderen wie chaotisch-schicksalhaft ausgeliefert. Sie gestalten uns wie blindlings in unzähligen, unauffälligen, kleinen und großen alltäglichen Entscheidungen, deren Folgen wir gar nicht überblicken.

- Die anderen, heilsamen Kräfte des Lebens entfalten sich NICHT von allein. Sie bedürfen unserer Zuwendung (hinschauen, wahrnehmen, wie es ist) und unserer bewussten, absichtsvollen Entscheidung, um mit uns wirken zu können. Erst dann können sie mit uns unseren (gesellschaftlichen) Alltag heilsam gestalten; der sich ja aus jedem Einzelnen heraus ergibt. Es gibt unzählige Kräfte, wie Pflanzen, Tiere, Menschen, aber auch Musik, Gesang, Malerei, Kochen, Tanz, Kreativität, Muße, Liebe usw., die uns dabei begleitend unterstützen können. Es gilt nur, sie endlich dazu einzuladen.

## Woran scheidet die Gestaltung der lebensdienlichen Kräfte häufig?

Es scheidet durch den Missbrauch vieler, wenn nicht aller natürlichen und sozial-menschlichen Kräfte für den alltäglich tobenden Kampf ums finanzielle Überleben; durch deren Missbrauch für das Anhäufen toter Reichtümer, für egozentrische Anerkennung und zur Herrschaft über die Natur und uns selbst.

## Welche Wandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es gibt derer unendlich viele, und ihre Zahl lässt sich nur durch die Begrenzung unserer unendlichen, menschlichen Phantasie einengen. Diese unzähligen, individuellen und gesellschaftlichen Wandlungsmöglichkeiten benötigen allerdings zum Erkennen und zur Verwirklichung, dass hingeschaut wird, wie es ist. Das heißt nichts anderes, als ganz bewusst die vielen vorgegebenen Handlungsabläufe, vorgefassten Meinungen, Überzeugungen, Glaubenssätze usw. sprengen zu wollen, also bereit zu sein, auch unvertrautes „Land“ zu betreten. Und vor allem den Traum wieder zu erinnern bzw. neu zu träumen, dass es eine menschliche Daseinsweise jenseits von Lebensverwertungszwängen (Markt, Staat, Geld, Lohnarbeit, Warenkonsum, Konkurrenz usw.) nicht nur geben kann, sondern notwendig geschaffen werden muss, wenn individuelles und gesellschaftliches Menschenleben heil werden und überleben will. Nur so kann die gegenwärtige Entfremdung von uns Menschen und der Natur beseitigt werden.

## Ein schönster Traum von vielen

Das eingangs beschriebene, großmäulige Ungeheuer verblasst, weil es keine Nahrung mehr erhält. Die unzähligen Menschen tanzen jetzt wirklich, sind heiter und lebendig, haben keine Masken mehr auf und die meisten laufen in Richtung des Pfeils, aus dem eine wilde Rose wächst. Mehr braucht es nicht!

P.S.: Leider wird es trotz allem viele Menschen geben, die versuchen werden, das Ungeheuer am Leben zu erhalten, indem sie sich ihm zur Nahrung anbieten. Aber es kann selbst diese immer weniger zu seinem un menschlichen Lebenserhalt verdauen, weil sie dafür nur noch wertlose Hüllen sind, die jedoch nicht wahrhaben wollen, dass ihre Zeit ebenso vorbei ist, wie die ihres ungeheuerlichen Gebieters – dem automatischen Verwerter von Wert ohne menschlichen Sinn und Zweck.

© Hendrik Heidler, 10. Oktober 2017  
Hendrik Heidler · Lehmannstr. 3, 09481 Scheibenberg · Tel. 037349-8807 · www.traumzeitpraxis.de

**Aloe Vera barbadensis**

frisch geerntete Blätter  
Herkunft: Südspanien  
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



## Seminarzentrum im Kunsthof Eibenstock

von Kerstin Schreier



Seit wenigen Wochen sind die Bauarbeiten im Außengelände des Kunsthofes Eibenstock abge-

schlossen. Die „Orangerie“ ist als Wohnhaus fertiggestellt und leuchtet in strahlendem Orange. Von den Kindern gern genutzt wird der herrliche Sandspielplatz. Am Teich und im essbaren Garten tummeln sich Insekten und gern verweilen die Café- und Feriengäste in dieser kleinen Oase.

**Der Kunsthof bietet optimalen Räumlichkeiten für Seminarwochenenden und Workshops.** Wahlweise können ein großer Saal (140m<sup>2</sup>), ein kleiner Saal (50m<sup>2</sup>) oder themenabhängig der Yogaraum (80m<sup>2</sup>) genutzt werden. Für die Gruppen steht eine Werkstattküche zur Selbstverpflegung oder das vegetarische Angebot

des Kunstcafés zur Verfügung. Übernachtungen für die Teilnehmer sind in den multikulturellen Apartments oder in der näheren Umgebung möglich. Wir treffen uns gern mit Interessierten zu einem Besichtigungstermin.

Als besonderen Gast erwarten wir am **13.11.2017** den Experimentalarchäologen **Dr. Dominique Görlitz mit seinem Vortrag: „Hat Ramses schon Havanna geraucht?“** Betrieben Menschen in der ausgehenden Steinzeit lange vor den großen Hochkulturen des Altertums ausgedehnte Hochseereisen und Fernhandel? Beginn ist 19:00 Uhr. Kartenreservierung unter [www.kunsthof-eibenstock.de/veranstaltungen](http://www.kunsthof-eibenstock.de/veranstaltungen) oder Tel. 037752-558240, VVP 12€

Kunsthof Eibenstock  
Kerstin Schreier



Ludwig-Jahn-Str. 12, 08309 Eibenstock  
Tel. 037752-558240 · [www.kunsthof-eibenstock.de](http://www.kunsthof-eibenstock.de)

und zu mehr Funktionsfähigkeit zu finden.“ (Quelle vgl. [www.eeginfo-neurofeedback.de](http://www.eeginfo-neurofeedback.de))

### Wer kann davon profitieren?

Personen jeden Alters, unabhängig in welchem Ausgangszustand sie sich befindet, kann eine bessere Gehirnfunktion antrainiert werden. Hauptindikation für Neurofeedback:

- Aufmerksamkeitsstörungen ADS/ADHS
- Autismus
- Lernstörungen und Verhaltensauffälligkeiten
- Angststörungen und Depressionen
- Epilepsie, Migräne, Schlafstörungen
- PTBS, Stressmanagement

**ERGO & DOGS · Praxis für Ergotherapie Katja Wagner**  
Weidauer Str. 10, 08340 Schwarzenberg  
Tel. 03774-6627760 und  
0151-56136341  
[www.ergodogs.com](http://www.ergodogs.com)



## Neu in der Ergotherapie-Praxis Neurofeedback

von Katja Wagner

Ich biete in meiner Ergotherapie-Praxis neben der Tiergestützten Therapie nun auch Neurofeedback nach der Othmer Methode an.

### Was ist Neurofeedback?

„Neurofeedback ist eine computergestützte Trainingsmethode, bei der dem Patienten die eigenen Gehirnaktivitäten wahrnehmbar gemacht werden. Dafür bekommt das Gehirn über Monitor und Lautsprecher gespiegelt, was es gerade tut (Feedback). Viele Krankheiten, Störungen oder ungewollte Verhaltensmuster sind auf Fehlregulierung der Gehirnaktivität zurückzuführen. Durch das Sichtbarwerden mit Neurofeedback können Patienten lernen, diese Fehlregulationen besser auszugleichen

## Haben Sie für ihr Haus, ihre Wohnung, ihr Wohnumfeld Alles bedacht?

von Dipl.-Ing. Michael Aurich

Das Prinzip beim Leben, Wohnen, Essen, Kleiden... sollte „**So natürlich wie möglich, so künstlich wie nötig**“ sein. Unsere „modernen“ Bauweisen und Baustoffe können zu Schadstoff- und Schimmelbelastungen führen, die aber vermeidbar sind. Auch Elektrosmog sollte und kann zumindest minimiert werden. Denn der Mensch funktioniert auch mit Strömen und Schwingungen, die möglichst ungestört sein sollten.



Baumethoden halte. Denn das Schneckenhaus wird seit Jahrtausenden ganz ohne Sondermüll gebaut und immer noch bewohnt.

Bewährte Bauweisen sind auch meist wirtschaftlicher. Die Wirtschaftlichkeit darf nicht nur auf die Bauzeit betrachtet werden. Die Kosten in der Nutzungszeit gehören dazu. Deshalb muss auch das Prinzip „Billig ist teurer als richtig“ (Zitat von Raimund Probst) beachtet werden. Für diese Fragen möchte ich ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

**Bausachverständigenbüro Dipl.-Ing. Michael Aurich**  
Baubiologischer Messtechniker  
IBN Baubiologe  
Stollberger Str. 123c, 09119  
Chemnitz · Tel. 0371-2801539  
[www.baubiologik-aurich.de](http://www.baubiologik-aurich.de)



## Kalender zum Entspannen Eintauchen in die Stille

von Barbara Stierand

### Kalender „Stille“

In die Poesie der Stille entführt uns der wunderbare Kalender „Stille 2018“. Die Bilder erzählen von Entspannung und Entschleunigung und nehmen uns mit auf eine Reise in den gegenwärtigen Moment. Lärm, Hektik und zunehmende Geschwindigkeit bestimmen unseren Alltag; den meisten Menschen fällt es schwer, einfach nur still zu sitzen und nichts zu tun. Umso wichtiger ist es, einen stillen Ort in uns selbst zu finden, aus dem wir Kraft schöpfen und Energie tanken können. Augenblicke der Stille entdecken und in den Alltag mit hineinnehmen – dieser schöne Jahresbegleiter im reduzierten Design und mit schönen Zitaten bestärkt uns dabei. (14,99 Euro, ISBN 978-3-935683-90-6)



### Feng-Shui-Kalender

Feng 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, an dem man sich sicher, gestärkt und beflügelt fühlt. Die ausdrucksstarken Motive des Feng-Shui-Kalenders 2018 bringen jeden Monat ein aufbauendes Bild ins Leben: Fernöstliche Sehnsuchtsorte, zauberhafte Blüten oder meditative Bildkompositionen. Das Achteck-Format gilt im Feng Shui als Glück bringend. Anregende Tipps und Texte gibt es zu jedem Bild. Ebenso wie die fünf Elemente und die chinesischen Tierzeichen. (31,99 Euro, ISBN 978-3-935683-84-5)



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



## Familienstellen mit Christian Schilling

von Christian Schilling



Ich biete ihnen meine Erfahrung von über 7.000 Aufstellungen an. Mein Beruf ist Familienaufstellungen und nur das. Nutzen sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann. Seit über 17 Jahren biete ich Familienstellungen an. Unter anderem:

- Kinderwunschaufstellungen!
- Geldaufstellungen!
- Organisationsaufstellungen!

### Termine

11.11.2017	Plauen	11.02.2018	Zwickau
12.11.2017	Leipzig, Lindenau	17.02.2018	Leipzig, Lindenau
18.11.2017	Chemnitz	24./ 25.02.2018	Berlin
19.11.2017	Erfurt	03.03.2018	Dresden/Radebeul
25.11.2017	Dresden	04.03.2018	Plauen
26.11.2017	Zwickau	10.03./11.03.2018	Bremen
02.12.2017	Dresden/Radebeul	17.03.2018	Leipzig
03.12.2017	Erfurt	18.03.2018	Erfurt
09.12.2017	Leipzig, Lindenau	25.03.2018	Dresden
10.12.2017	Dresden	15.04.2018	Posterstein/ Gera
13.01.2018	Dresden/Radebeul	21.04.2018	Dresden
14.01.2018	Leipzig, Lindenau	22.04.2018	Leipzig, Lindenau
21.01.2018	Erfurt	28.04.2018	Chemnitz
03.02.2018	Chemnitz	29.04.2018	Erfurt
04.02.2018	Posterstein/ Gera	05.05.2018	Dresden/Radebeul
10.02.2018	Dresden	06.05.2018	Zwickau

Christian Schilling

Selbsterfahrungsseminare · Systemisch-psychologischer Berater  
Kreuzstraße 23, 04600 Altenburg

Tel. 03447-513497, Mobil 0174-8367945

christianschilling@familienstellen.org · www.familienstellen.org

## Reihe „Medizin des Regenwaldes“ (Teil 4)

## Ayahuasca – Anbieter und Integration

von Uwe Reiher

Eine Empfehlung für einen Anbieter kann (und möchte) ich hier nicht geben, dafür sind die Bedürfnisse zu unterschiedlich und der Markt zu breit. Ich persönlich achte auf folgende Dinge:

- Vertraue ich dem Veranstalter (mein Leben an)?
- Werden Aufrichtigkeit, Professionalität und Integrität vermittelt?
- Art und Dauer der Erfahrung mit der Medizin und Ausbildung(en)?
- Welche Inhaltsstoffe befinden sich im Ayahuasca?

### Beim Auftauchen dieser Anzeichen rate ich zur Vorsicht:

- auffallend starke bzw. aggressive Werbemaßnahmen
- der Fokus liegt auf dem Rausch, weniger auf den heilenden Aspekten
- Ausschluss des Mittrinkens durch den/die Gruppenleiter
- Machtkonzentration, Guru-Gehabe und „Groupies“, den Teilnehmern werden ungefragt „spirituelle Wahrheiten“ erklärt
- Durchführung von „Heilungs-Zeremonien“ ohne entspr. Befähigung
- Angebote ausschließlich zum Geld verdienen bzw. bewundert werden

### Ein Teil der Arbeit mit Ayahuasca beinhaltet, sich unangenehmen Situationen zu stellen, diese auszuhalten und daraus zu lernen.

Der anerkannte gesellschaftliche Weg ist die Vermeidung oder Unterdrückung (die dann zu Problemen führt). Deshalb ist meiner Erfahrung nach eine Hälfte der Arbeit die Zeremonie, die Integration des Erlebten die andere. Hilfreich sind dabei eine tägliche Praxis (Meditation, Yoga, Taijiquan etc.) und genügend Zeit. Tauchen tiefer liegende Probleme wie Traumata o.ä. auf, empfehle ich professionelle therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Danke an alle Leser, ich wünsche uns allen einen liebevollen und achtsamen Umgang mit uns selbst, Mutter Erde und ihren Geschenken.

### Ayahuasca-Vorträge

Ab Januar 2018 biete ich Vorträge über Ayahuasca an (ca. 1,5 – 2 h). Weitere Informationen und Buchung unter uwe.reiher@protonmail.ch.



**ALLES FÜR DEN ALLTAG**

Carl-von-Ossietsky-Str. 153  
Buslinie 62 + 43  
Hst. Hans-Ziegler-Str.  
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 12 Uhr

virtueller Rundgang & alle Infos: [www.gablenz-center.de](http://www.gablenz-center.de)



**Naturmarkt**

jeden 2. Montag im Monat von 9 - 17 Uhr  
auf dem Parkplatz zwischen Sparkasse und Post

regionale Produkte - direkt vom Erzeuger  
Bonbon-Manufaktur  
frisch geräucherte Forellen & Salami  
Produkte vom Wasserbüffel  
Chemnitzer Hofladen  
Holzofenbrot, Schmalzbäckerei  
einheimischer Honig & Propolis uvm.

Wir suchen Händler und Produzenten aus der Region  
für unsere nächsten Naturmärkte 2018.  
Bei Interesse bitte Email an [info@gablenz-center.de](mailto:info@gablenz-center.de)

## Naturmarkt im Gablenz Center

von Mario Strobel

Das Einkaufszentrum im Chemnitzer Osten erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit bei den Chemnitzern, die im Umkreis von 2-3 km wohnen. Schnell den Wocheneinkauf gemacht, kurze Wege, kostenlose Parkplätze, gute Nahverkehrsanbindung mit den Buslinien 62 und 43, Haltestelle Hans-Ziegler-Str.



Um die Attraktivität weiter zu steigern, hat die Werbegemeinschaft des Gablenz Center einen Markt organisiert, der jeweils am zweiten Montag im Monat stattfindet. Im November am 13.11. von 9 bis mindestens 17 Uhr, dann wieder ab März 2018. Besonderer Anziehungspunkt im September war der riesige Stand mit über 60 einheimischen Pilzarten. Alle teilnehmenden Händler waren so zufrieden, dass sie gleich für den nächsten Markt buchten. Für Naschkatzen gibt es dieses Mal zum Beispiel eine Keksbäckerei mit ca. 40 Kekssorten, eine Bonbonmanufaktur, die Schmalzbäckerei mit Krapfen, gebrannten Mandeln sowie Langos und natürlich einheimischer Honig & Propolis, der beim ersten Markt schnell vergriffen war. Zudem gibt es frisch geräucherte Forellen & Salami, Wasserbüffelprodukte aus Chursdorf und Produkte von einheimischen Erzeugern, wie z.B. Äpfel, Nudeln, Eier usw.

### Händler für Naturmarkt Chemnitz gesucht

Alle Infos zu den Geschäften und den neuen virtuellen Rundgang durch das Center finden Sie unter [www.gablenz-center.de](http://www.gablenz-center.de). Wir suchen auch weiterhin nach interessanten Produkten aus der Region für unseren Naturmarkt. Es fallen keine Standgebühren an.

Bei Interesse senden Sie uns eine Email an [info@gablenz-center.de](mailto:info@gablenz-center.de)



## Ideen für den Wandel und das Leben – Permakultur (Teil 4)

## Saatgut und Selbstaussaat

von Sebastian Kramer



„Du wirst ernten was du säst!“ – wenn wir diese biblische Aussage in ihrer Dualität verstehen, offenbart sie uns eine einfache Wahrheit. Im Samen liegt der Garant und Erfolg, um vitale, selbstständige und geschmacklich exquisite Pflanzen zu erhalten. Pflanzen, denen wir die Möglichkeit geben, auf ihrem und unserem Standort durch gezielte Selektion ihren Lebenszyklus zu beenden, haben die Möglichkeit, sich optimal an die sie umgebenden klimatischen Verhältnisse

anzupassen. Je nach den individuellen Selektionskriterien können wir entscheiden zwischen Farbe, Form, Größe, Geschmack, Schießfestigkeit, Lagerfähigkeit, Trockenheitstoleranz, Ertrag, Gesundheit usw... So entstehen regionale und robuste Gemüsekulturen, die den eigenen Ertrag im Hausgarten sichern und gewährleisten können.

Die Vermehrung von Saatgut im eigenen Hausgarten hat viele Vorteile und nur einen Nachteil! Es ist interessant, zu welchen prachtvollen Insektenweiden unsere Gemüse heranwachsen. Bei erfolgreicher Bestäubung gibt es genügend Saatgut für die nächsten Jahre und die nächste Generation wird sichtbar angepasster an ihrem Standort wachsen als die Elterngeneration – nur um das zu bekommen, sollten die schönsten Pflanzen stehen bleiben, damit diese Ihre Samen ausbilden können!

Theoretisch ist die Vermehrung von eigenem Saatgut einfach. Praktisch ist auf einiges zu achten, wie: Selbstbefruchter – Fremdbefruchter, Windbestäuber – Insektenbestäuber, einjährig – zweijährig, Überwinterung/Lagerung, genetische Vielfalt, Verkreuzungsgefahr etc. Für die ersten Versuche sind einjährige Kulturen zu empfehlen, wie Salat, Bohnen, Sonnenblumen, Tomaten, Gurken, Kürbis, Zucchini usw. und das „Handbuch Samengärtnerei“ aus dem Ulmer Verlag. Natürlich ist darauf zu achten, dass für die Vermehrung keine Hybrid-F<sub>1</sub>-Samen oder -Pflanzen zu verwenden sind. Wichtig für einen guten Start ins eigene Saatgut sind samenfeste Sorten. Diese bezieht man am besten von Erhaltungs- und/oder Vermehrungszüchtern. Im Internet findet man viele Anbieter. Auch wir aus dem Landgarten Potpourri e.V. profitieren nach einer erfolgreichen Bestäubung von größeren Mengen samenfestem, regional angepasstem Saatgut von Blumen, Kräutern und Gemüsekulturen. Wir stellen diese auf unserer Internetseite zu Verfügung, außerdem veranstalten wir im Vorfrühling (zwischen Februar und März) eine Saatguttauschbörse.

Sebastian Kramer · Landgarten Potpourri e.V.  
Crosenerstr. 4, 08132 Mülsen  
Tel. 037604-334998 · kontakt@landgarten-potpourri.de  
www.landgarten-potpourri.de



## Gartentipp

## Pflanzen und Boden im Winter

von Uwe Böhm

Im Herbst kommen die Kübelpflanzen herein und man widmet sich wieder mehr den Lieblingen im Zimmer. Aber bitte, wie jedes Jahr meine Mahnung: „Denk an unsere Lieblinge draußen.“ Einmal mehr hat uns der nasse Sommer gezeigt, wie schnell Pilze und Schädlinge zuschlagen können. Das funktioniert aber nur, wenn die Biologie nicht mitspielt.

Daher ist es immer wieder wichtig, im Herbst und Winter Vorsorge zu betreiben für das neue Gartenjahr. Der Boden und die Pflanzen können sich in dieser Zeit von uns manchmal gar zu emsigen Gärtnern erholen. Dabei braucht es dennoch unsere Hilfe. Bitte nicht die Flächen kahl räumen. Immer sollte etwas an verrottbarem Material als Schutzschicht da bleiben. Halbfertiger Kompost gemischt mit Laub oder wer davon nicht genügend hat, etwas Kakaoschalenmulch oder Ähnliches untergemischt hilft. Auch sollte wieder etwas an Gesteinsmehl (kalziumhaltig im Gebirge aber mit möglichst geringem Magnesiumanteil) eingearbeitet werden. Auch Naturgips (Kalzium + Schwefel pur) oder Elementarschwefel sollten nicht fehlen. Kalzium hilft fast alle Pilzkrankheiten zu unterdrücken oder abzuhalten. Über Schwefel in der Luft haben wir früher geklagt, aber unsere Pflanzen hatten keine Pilzkrankheiten. In der Landwirtschaft wird Schwefel immer so viel „gedüngt“, wie nach Meinung des Bauern die Pflanze braucht. Die Biologie benötigt jedoch auch Schwefel für den Aufbau von Eiweißen (Proteinen). Dabei gilt jedoch immer „Wenig als einmal zu viel“.

Wer die Rotte anschieben möchte, kann das im Herbst ebenfalls tun, z. B. mit Mischungen von Gaiasan (Bodenbakterien) + Humisol (enthält z. B. unter anderem lebendige Hefen) und Lignohumax (organische Säuren). Etwas Biomelasse dazu und es sind gleich noch Vitamine und Mineralien dabei. Seesalz bringt zusätzlich Spurenelemente mit. Dabei jedoch nicht mehr als 20 g auf 100 m<sup>2</sup> nehmen. Ihr werdet staunen. Um Kübelpflanzen gesund zu überwintern, hilft das Einarbeiten von Niem-pellets oder -presskuchen in die Erde. Dieser systemisch wirkende Rohstoff hat viele fantastische Eigenschaften. Er wirkt gegen Schädlinge, die an den Pflanzen fressen, hält Pilze und Viruserkrankungen fern und reguliert die Stickstoffaufnahme. Das ist im Winter immens wichtig, damit nicht überdüngt wird. Es gibt auch Presslinge, die man quellen lässt und als Erdsatz nehmen kann. Wer umtopft vor dem Winter, kann die Erde lockerer gestalten mit Beimischungen von Zeolith, etwas Laubgrus und / oder eben wie oben erwähnt Niem und Kokosfaser. Auf letzterem Substrat wachsen Orchideen z. B. zum Teil besser als auf den herkömmlichen Rindensubstraten.

In diesem Sinne wünsche ich allen Enthusiasten einen geruhsamen Abschluss des Gartenjahres und viel Vorfreude auf die nächste Saison.

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

**unsere Leistungen:**  
Entspannung & Erholung in der Salzgrotte (50 min.)  
mit Gradierwerk und Solevernebelung  
Intensivsole-Vernebelung (25 min.)  
Klangschalenevents (90 min.)  
Junggesellenabschiede  
Kinder- und Familiensitzungen  
Familien- und Firmenevents  
Sondertarife für Tagesmutter  
KITA und gemeinnützige Org.  
über 15 verschiedene Wellness-Massagen  
Wellness zu zweit - in der Salzgrotte  
Geschenkgutscheine für jeden Anlass

**unsere  
Weihnachtsangebote**

2 x 50 min. Salzgrotte	21,- €
6 x 50 min. Salzgrotte	55,- €
12 x 50 min. Salzgrotte	98,- €
2 x 25 min. Intensivsole + 2 x 50 min. Salzgrotte	35,- €
6 x 25 min. Intensivsole	40,- €
12 x 25 min. Intensivsole	65,- €
Klangschalenevent (90 min.)	25,- €

Limbacher Str. 76 - Tel. 0371/2679085 + Gablenz Center: Carl-v.-Ossietzky-Str. 153 - Tel. 0371/27 81 64 64  
Öffnungszeiten / Events & mehr: [www.salzgrotte-chemnitz.de](http://www.salzgrotte-chemnitz.de)



## MiteinanderSein in Leipzig-Halle Auftanken am Wunderbrunnen

von Kordula Möring

### Rückblick Netzwerktreffen am 12.10.2017

Am 12. Oktober war Andrea Auster vom Seege-ler Wunderbrunnen in Pegau unsere Gastgeberin und ihr gebührt ein riesiges Dankeschön für die unglaubliche Gastlichkeit.

Seit 1646 fließt die berühmte Quelle, deren Wasser man im Innenhof unter der Linde genießen kann – oder im wunderschön gestalteten Gastraum mit riesigem Lehmofen, bei Bratkartoffeln und Salbeichips. Hier ist der perfekte Ort zum Abschalten und Ruhe tanken. Zum Glück gibt es ein Gasthaus, denn man möchte gleich da bleiben. Hier entschleunigt man in einer Umgebung, die im Jahresrhythmus mitschwingt. Im Herbst mit selbstgepresstem Apfelsaft sowie Honig aus der eigenen Imkerei.

Mehr Infos unter [www.der-wunderbrunnen.de](http://www.der-wunderbrunnen.de) und dem Rückblick auf [www.miteinandersein.net/leipzig-halle/](http://www.miteinandersein.net/leipzig-halle/) → AKTUELLES.

### Planung Messe 2018

Hauptthema dieser Runde war die **geplante Messe 2018**. Immer mehr wollen mitmachen, deshalb bis Ende November bitte melden, wer was beitragen kann; vor allem bezgl. Werbung.

Unter AKTUELLES im Blog wird immer wieder über den aktuellen Stand berichtet. Informiert Euch, meldet Euch bitte.

## Neue Reihe: Homöopathie (Teil 1) Wieder stärker werden!

von Dana Pfrötzschnner, Heilpraktikerin in Leipzig

Einen geliebten Menschen zu verlieren, sei es die Mutter, den Vater, den Partner, die Partnerin, die beste Freundin oder sogar ein Kind, ist ein Ereignis, welches die eigene kleine Welt massiv ins Schwanken bringt. Der Alltag gerät aus den Fugen. Nichts ist mehr wie es war. Der Platz neben mir bleibt leer, das Telefon klingelt nicht. Die vertraute Stimme, die Umarmung, der Kuss, das gemeinsame Lachen existieren nur noch in deiner Erinnerung. Um mit dem Verlust eines geliebten Menschen oder auch eines Tieres umzugehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine ist die Begleitung des Trauerprozesses in der homöopathischen Praxis. Trauer hat viele Gesichter. Vom anfänglichen Schock, über das Nicht-Wahrhaben-Wollen sowie zum Ausbruch tiefster Emotionen, zu welcher durchaus auch Wut, Zorn und Hass gehören können, bis hin zum Suchen und Finden eines neuen, neu-erfüllten Lebens ohne die geliebte Person.

In der homöopathischen Wissenschaft sprechen wir bei Erkrankungen des Körpers oder der Seele von einem gestörten Lebensprinzip. Meine Aufgabe als Homöopathin ist es, das Bild dieses gestörten Prinzips genau zu erkennen. Das Schockerlebnis eines Menschen zu verlieren, zeigt ein anderes Bild als beispielsweise tiefe Traurigkeit mit schluchzendem Weinen, Appetitverlust, Leeregefühl und permanent empfundener Kälte. In der Homöopathie, die

### Erhalt des Auenwaldes

Leipzig ist eine bemerkenswerte Stadt; die Geschichte, die Kultur und all das Grün. Genau das allerdings braucht dringend Hilfe. Gerade im Moment geht der Herbst mal wieder im Lärm und Gestank der Laubbläser unter. Auch der Auwald leidet. Herr Prof. Dr. Gerken vom NuKLA setzt sich voller Energie für dessen Erhalt ein. Sein geübtes Auge sieht, was zu tun und vor allem was zu lassen ist; sei es die Rettung der Eschen oder die Bewässerung des Waldes. Seine Bitte an uns Leipziger: Wendet Euch an die Stadt; sagt, was Ihr wollt, und vor allem, was Ihr nicht wollt. Lasst uns zusammen andere Wege finden. Ein guter Vorsatz fürs nächste Jahr! Mehr Infos unter AKTUELLES.

### Nächstes Netzwerktreffen am 22.1.2018

Das nächste Treffen findet am 22.01.2018 um 19:00 Uhr im „ganz&gar“, Lange Straße 31, Leipzig, statt.

Bis dahin einen liebevollen Abschluss des Jahres und einen lichtvollen Start ins Neue! Kordula

**Koordinatoren für Leipzig-Halle:**  
Kordula Möring · Tel. 0177–5464188  
[info@bio-leipzig-halle.de](mailto:info@bio-leipzig-halle.de)

Robert Franz · Tel. 0172 – 6010314  
[r.franz@bio-leipzig-halle.de](mailto:r.franz@bio-leipzig-halle.de)

## Netzwerkpartner

**Heilpraxis HP Kordula Möring** · Schwerpunkte: Kinesiologie, Neue Homöopathie nach Körbler, Arbeiten und Testen mit der Einhandrute, Brain Gym, Klangmassage, Breussmassage, RESET uvm. ☒ Kochstr. 24, 04275 Leipzig ☎ 0177– 5464188 · [info@hpkm.de](mailto:info@hpkm.de) · Termin nach Vereinbarung. Hausbesuch möglich.

**Dipl.-Ing. Robert Franz** · Produktmanagement Aquion Aktivwasser & Private und Gewerbliche Hygiene- und Desinfektionsanlagen der SALUX Netzwerk GmbH ☒ privat: Klingenthaler Str. 12, 04943 Leipzig ☎ 0172–6010314 · [www.aquion.de](http://www.aquion.de), [www.salux-online.de](http://www.salux-online.de) E-Mail: [robert.franz@salux-online.de](mailto:robert.franz@salux-online.de)

**Klangtempel, Kristallklangwelten & Weltweites Klangnetzwerk · Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum** Klangreisen mit einzigartigen Instrumenten, Konzertanfragen, persönliche Klang-Beratungen, Einzelsitzungen & Workshops; Spielstunden mit Elfenharfen · Markkleeberg ☎ 034299–811800 [www.klangtempel.net](http://www.klangtempel.net)

**Klangreisen Kristallklangwelten**  
Salzgrotte Salinarium im MED, Leipzig-Lausen  
Fr, 3.11. / 1.12. um 18:00 Uhr, Anm. 0341-14969970  
**Mitmachspielstunde Monochord & Elfenharfe** Markkleeberg  
Di, 14.11 / 12.12. 18-21 Uhr

**Sylke Kirsch** · Seminarleitung: **Universal White Time Healing** Beseitigung von Blockaden, verschiedene Techniken zur Anwendung bei Menschen, Tieren, Pflanzen uvm. · ☒ Frankenstraße 22a, 04838 Jesewitz · ☎ 0177–6855360

**Seminar UWTH Level I** 02.–03.12.17 / 20.–21.01. / 21.–22.04.18  
**Seminar UWTH Level II** 09.–10.12.17 / 10.–11.03. / 09.–10.06.18

**Christian Schilling**  
**Familienstellen in Leipzig, Lindenau** Mut-Fabrik, Angerstraße 17 A, jeweils 10–18 Uhr am 12.11. / 9.12. / 14.1. / 17.2. (weitere Termine/Orte siehe Seite 9 oder [www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org))

### NEUE NETZWERKPARTNERIN

**Heilpraktikerpraxis Dana Pfrötzschnner** · kostenfreie Beratung zu Deinen Gesundheitsfragen: Montag und Dienstag 9:00 – 10:00 Uhr, Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr · ☒ Untere Eichstädtr. 44, 04299 Leipzig · ☎ 0157–77201735 · [www.praxis-pfrötzschnner.de](http://www.praxis-pfrötzschnner.de)



von Samuel Hahnemann begründet wurde, wird nach dem Ähnlichkeitsprinzip gearbeitet: Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt, d.h. ich verschreibe der betroffenen Person die homöopathische Arznei, die mit ihrer Befindlichkeit in Resonanz geht.

Als Christiane T. in meine Praxis kam, lag der Tod ihres Mannes Jacob schon 8 Jahre zurück. Noch immer war die Traurigkeit über den Verlust sehr präsent. Sie fühlte sich trotz ihres großen Freundeskreises einfach nur einsam und verlassen. Nach einer ausführlichen Anamnese verschrieb ich ihr eine homöopathische Arznei, die ihren Empfindungen von Körper, Geist und Seele am ähnlichsten war. Zwei Tage nach der Einnahme rief sie mich an: „Frau Pfrötzschnner, ich habe von Jacob geträumt. Ich habe ihn bei einem Waldspaziergang getroffen und endlich hat im Traum die Sonne wieder

geshienen. Wir haben gemeinsam ‚unsere‘ alten Liebeslieder gesungen. Ich habe seine Stimme gehört, als ob sie neben mir wäre. Aber das Wichtigste ist, er hat mir im Wald den Weg gezeigt, den ich jetzt gehen kann“.

Christiane T. war voller Freude wie schon lange nicht mehr. In den Folgeterminen erarbeiteten wir gemeinsam die nächsten Schritte. Christianes Satz: „Endlich lebe ich wieder!“ spiegelte den großen Schritt wieder, welchen sie mit Hilfe der Homöopathie gehen konnte.



**Heilpraktikerpraxis**  
Dana Pfrötzschnner  
Untere Eichstädtr. 44,  
04299 Leipzig  
Tel. 0157–77201735  
[www.praxis-pfrötzschnner.de](http://www.praxis-pfrötzschnner.de)





Bist Du bereit dafür?

## Alles ist möglich

von Sylke Kirsch



Wir alle haben ein unendliches Potenzial, sind frei in unserem Handeln, Wirken und Sein, also Schöpfer unseres eigenen „Lebens“ und unserer eigenen „Realität“.

Es sind Erfahrungen, die wir im Laufe des Menschenlebens sammeln wollen. Das betrifft wirklich alle Erfahrungen, ob positive oder weniger positive. Wie ist das gemeint? Welche Zusammenhänge wirken hier? Was kann ich aktiv oder bewusst beeinflussen bzw. auflösen? Sind wir mit allem verbunden?

Das sind alles spannende Fragen. In meinen Seminaren von Universal White Time Healing könnt Ihr dazu Einblicke erhalten und verschiedene Techniken erlernen, die bei Menschen, Tieren, Pflanzen oder anderem Anwendung finden. Ich freue mich auf euch und wünsche allen einen bunten und erfrischenden Herbst, eure Sylke Kirsch.

### Termine

**Seminar UWTH Level I** 02.-03.12.17 / 20.-21.01. / 21.-22.04.18

**Seminar UWTH Level II** 09.-10.12.17 / 10.-11.03. / 09.-10.06.18

Sylke Kirsch · Tel. 0177 – 6855360 · sylke.kirsch@gmail.com

## Räume bewusst erleben und gestalten

von Anke Plehn

Räume umgeben uns, überall, immer; mal eng, mal scheinbar unendlich weit. Räume können wir nicht ablegen wie einen alten Mantel; auch nicht das, was in ihnen passiert. Räume dienen oder schaden uns, oder verhalten sich neutral. Wer einen gebauten, technischen, mobilen oder einen Freiraum betritt, spürt intuitiv, ob dieser ihm gut tut, seine Energie aufbaut oder eher nicht.

Baubiologen und Radiästheten können verschiedene Parameter messen, welche die Energie in Räumen beeinflussen. Das sind die bekannten, technisch messbaren Kriterien wie z. B. Temperatur, elektromagnetische Wechselfelder, Luft- und Materialfeuchte, die Ionenverhältnisse, Gerüche und Stäube, Bakterien und Wärmestrahlung, CO<sub>2</sub>, Schadstoff- und Stickstoffgehalt der Luft, die sich alle untereinander beeinflussen und miteinander interagieren, aber auch mit uns, als Geist-Seele-Körper-Einheit. Wir kommunizieren immateriell über das, was noch nicht mit Messgeräten bestimmt werden kann, auf deren Existenz wir jedoch zunehmend sensibel reagieren und deren Wirkung wir mitbestimmen – bewusst oder unbewusst: die informell-energetischen Felder, die uns umgeben, durchdringen und deren Teil wir sind.

Unbestritten ist mittlerweile, dass es gebäudebedingte Krankheiten gibt. Dass Räume Einfluss auf unseren Spirit und unser Gefühl haben, auf zwischenmenschliche Beziehungen,

den beruflichen Erfolg, das Konfliktpotenzial und die Energiebilanz unserer Körper beeinflussen können, ist noch wenig untersucht; wohl aber sind Zusammenhänge immer weniger zu leugnen. Es gibt Wechselwirkungen zwischen der Ernährung des Menschen und dem Raumklima, des Raum- oder Gebäudeumfeldes, der kosmischen und der Erdstrahlung. Doch unabhängig, ob wir die Geistwesen eines Hauses, die Auswirkungen von Erdstrahlung und Ley-Linien, Farben und Infraschall wissenschaftlich nachweisen können, sind Räume Ausdruck unseres kollektiven Bewusstseins und der Geisteshaltung eines jeden Einzelnen. Gebaute und Land(wirt)schaftsräume spiegeln uns den eigenen, physischen und psychischen sowie kollektiven Seins-Zustand: süchtig, geistig-seelisch ausgehungert, körperlich krank und getrennt von allem.

Es gibt einen Weg aus dem Dilemma: Unsere Allverbundenheit fühlen, Räume und Wesenheiten spüren lernen; miteinander eine lebendige Landschaft mit aktivem Bodenleben, mit kreativen Häusern, autark, selbstbestimmt, dezentral, in Kooperation mit den Elementarwesen wie mit Mutter Erde erschaffen.

Menschen, die ihrer Seele folgen, wissen intuitiv, dass dieser Weg zu einem anderen, friedvollen, integrativen Leben führt und beginnen, ihn zu begehen. Sie tragen eine Vision in ihrem Herzen.

## Das Wunder(bare) Vergeben

von Kordula Möring, Heilpraktikerin in Leipzig

Vergeben ist eine essentielle Erfahrung. Welch befreiende Auswirkung echte Vergebung bringt, erlebe ich in meiner Arbeit immer wieder.

2015 reicht die Auschwitzüberlebende Eva Mozes Kor dem Wachmann Oskar Gröning während seines Prozesses in Deutschland die Hand und zeigt damit öffentlich, was sie schon viele Jahre davor getan hatte: vergeben. Neben Hochachtung hagelt es Proteste. Eva Kor kennt das; aber sie hat bereits vor langer Zeit erkannt, dass Vergebung Heilung bringt.

Wie kommt es, dass uns Vergebung so schwer fällt? Vielleicht weil wir denken, dass die Tat damit verharmlost, ungesehen gemacht wird. Dass es dem Täter nicht so leicht gemacht werden soll. Aber wird es das? „Vergeben ist nicht vergessen“. Vielleicht sollte es „vergeben ist integrieren“ heißen. Es wird nichts vergessen im Universum. Die Körperzellen erinnern sich, das Unterbewusstsein, die Seele... Eva Kor erlebte Entsetzliches, doch es zerstörte sie nicht. Sie wählte zwischen Hass, der alles durchdringt und der bewussten Vergebung, die frei macht.

Kor stellt weltweit ihre Autobiographie „Die Macht der Vergebung“ vor und wird oft gefragt, woher sie das Recht nimmt, zu vergeben? „Ich antworte mit einer Gegenfrage: Habe ich nicht das Recht, frei zu sein von dem, was mir angetan wurde? Vergeben ist eine Form von Macht: das eigene Leben wiederzugewinnen. Der Täter kann sich übrigens gegen Vergebung nicht wehren; aber man selbst hat die Macht, sich zu retten.“

In der nächsten Ausgabe wird das Wunder(n) dann konkret!

Heilpraxis HP Kordula Möring · Kochstr. 24, 04275 Leipzig  
Tel. 0177 – 5464188 · info@hpkm.de



Meine Vision habe ich aufgeschrieben. Sie ist zugleich Anregung und Anleitung zu einem friedlichen Wandel von machtbestimmten Gesellschaften zu hierarchiefreien Gemeinschaften selbstbestimmter, bewusst lebender Menschen in einer intakten Natur, in einem menschenartgerechten Umfeld.

ISBN 978-3-740729-660, Preis 19,99€

Anke Plehn  
www.ankeplehn.de · www.perma-architektur.de



## MiteinanderSein in Dresden-Elbland Willkommen

von Kirsten von der Heiden

Wir sehen es als Erfolg, dass unsere Netzwerkpartner\*innen einander und die jeweiligen Arbeitsweisen schon so gut kennen, dass Austausch in kleineren Kreisen und gemeinsame Aktivitäten in 2017 möglich wurden und Synergien entstanden. Wir haben es uns weiter zum Ziel gesetzt, in 2018 auch Sie als neue Anlaufstelle für unsere Netzwerktreffen und Auslaure für dieses Magazin MITEINANDERSEIN anzusprechen und kennen zu lernen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne telefonisch bei mir unter 0351-21088132.

### Nächste Netzwerktreffen

#### 9.11.2017 Online, 19:00 Uhr

Unsere Zusammenkünfte leben vom Austausch miteinander – mit fachlichen Impulsen bei den Netzwerktreffen Dresden-Elbland. Wir digitalisieren auch ein wenig und treffen uns rein Online mit Ihnen/Euch am 09. November um 19:00 Uhr. Auch variieren wir die Tage und Tageszeiten, je nachdem wie es unseren Gastgeber\*innen auch stimmig erscheint. Auf diesem Wege möchten wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass auch Du/ Sie zu einem der Treffen kommen können.

#### 2.12. Salzsalon Dresden, 11:30 Uhr

Das letzte Präsenztreffen in diesem Jahr findet im Salzsalon Dresden am Samstag, den 02.12.2017 mittags ab 11:30 Uhr statt (Salzsitzungen mit Solenebel in der Gruppe ist einmal um 12:00 Uhr und weiterhin um 13:00 Uhr vorgesehen). Zum Jahresausklang ist es uns dabei besonders wichtig, dass wir uns auch selbst etwas Gutes tun und etwas Sinnliches miteinander teilen. Geschenkgutscheine für die Weihnachtszeit können zudem vor Ort von unseren Netzwerkpartner\*innen erworben werden.

#### 18.1.2018 Kräuterhof SALVIA, Freital, 18:00 Uhr

Im neuen Jahr 2018 geht es dann am 18.01. um 18:00 Uhr weiter mit dem Thema „Seelenpflege für den Winter und emotionale Tiefen – Gewürze und Räuchern mit Kräutern“ im Laden [st. 1999] und Kräuterhof SALVIA [www.salvia-pesterwitz.de](http://www.salvia-pesterwitz.de). Wir freuen uns sehr auf ein Wiedersehen und begrüßen gerne unsere Gäste mit neuem Schwung im neuen Jahr! Wir wünschen allseits einen gesunden Jahreswechsel!

#### Netzwerk-Koordinatorin für Dresden-Elbland

Kirsten von der Heiden  
Tel. 0351 – 21088132, 0151 – 55519714  
E-Mail [info@bio-dresden-elbland.de](mailto:info@bio-dresden-elbland.de)  
[www.bio-dresden-elbland.de](http://www.bio-dresden-elbland.de)

### Angebot

## Mitwohnen in Pesterwitz



...in guter Lage und Dresdennähe (8 km bis zur TU Dresden oder zur Forststadt Tharandt) mit guter ÖPNV-Anbindung. 1-2 Zimmer zur Tages- bzw. Kurzzeitmiete. Sie möchten sich unterwegs zu Hause fühlen oder sind für Bildung in die Region gekommen?

Weitere Auskünfte erteilt K.v.d.Heiden  
Tel. 0172 – 2728692 · [heiden.plagge@gmx.de](mailto:heiden.plagge@gmx.de)  
Ich spreche Deutsch, Englisch & Spanisch.

## Veranstungstipps November 2017 - Januar 2018

### November

#### Freitag, 03.11.2017

3.–5.11. Geomantieseminar **Die Kraft der Elemente** mit Uwe Sachse · [www.animae-mundi.de](http://www.animae-mundi.de)  
Panschwitz bei Bautzen

#### Samstag, 04.11.2017

10:00 bis 16:00 Uhr Ätherische Öle & Naturkosmetik Workshop **Die 5 besten Tipps für ein jugendliches Aussehen bis ins hohe Alter** mit Sibylle Bräuer und Margit Schöppler · Pirna · D

#### Donnerstag, 09.11.2017

10:00 bis 17:00 Uhr Workshop „**Impfen pro und kontra**“ mit Dr. Friedrich Graf · Pirna · D

19:00 Uhr BEMER Fachvortrag „**Mikrozirkulation**“ mit Norbert Zessin · Dresden · E

#### Freitag, 10.11.2017

18:30 Uhr **Dem Klang der Welt lauschen** – das besondere Klangkonzert mit Gudrun Apel Pirna · D

#### Donnerstag, 16.11.2017

19:00 Uhr Vortrag **Entgiften - Haut - Darm** mit Pascal Lexit · Dresden · E

#### Freitag, 17.11.2017

16:00 Uhr Talk Seminar **Wohlstand als Wahl** mit Conny & Robert · Pirna · D

17.–19.11. Geomantieseminar **Der Stille Raum geben** mit Uwe Sachse · [www.animae-mundi.de](http://www.animae-mundi.de)  
Ostritz / Sachsen

17.–24.11. **Heilfastenwoche im Einklang** mit Roswitha Donner · Dresden · E

#### Samstag, 18.11.2017

10:00 bis 18:30 Uhr Ausbildungseminar **ACCESS-BARS®** mit Conny & Robert · Pirna · D

### Montag, 19.11.2017

19:00 Uhr Einzelsitzungen **ACCESS-BARS®** mit Robert · Pirna · D

### Donnerstag, 23.11.2017

19:00 Uhr Autorenlesung aus dem Buch: **Die Heilkunst des Tibetan Pulsing** – die Bedeutung der 24 „inneren“ Organe im Jahresverlauf mit Elvira Schneider · Dresden · E

### Dienstag, 27.11.2017

27.–29.11. **AMSAT Messungen** mit HP Michael Klaus · Pirna · D

### Dezember

#### Samstag, 02.12.2017

2.–3.12. Heilseminar **Körper-Spiegel-System®** mit Viola Schöpe · Dresden · D

#### Freitag, 08.12.2017

8.–10.12. Wochenendseminar **Wer bin ich? Idee, Anhaftung und Wirklichkeit** mit Klangheiler Matthias Winter · Dresden · E

#### Dienstag, 12.12.2017

19:00 bis 21:30 Uhr **Powerful Mind - Jahresabschlussereignis** mit Silvia Stiesel Dresden-Pieschen · B

#### Donnerstag, 14.12.2017

19:00 Uhr BEMER Fachvortrag „**Mikrozirkulation**“ mit Norbert Zessin · Dresden · E

### Januar 2018

#### Samstag, 27.01.2018

27.–28.01. Seminar **Wege zu einer Kommunikation, die das Leben bereichert** mit Jochen Hiester · Dresden · E

## Anbieterverzeichnis und regelmäßige Termine

**A** Kirsten von der Heiden · **Resonanzbewusstheit** · Psychol. Beraterin/ Coach/ Trainerin; Entspannung mit AT/PMR, Achtsamkeitsübungen, Berufungs- & Karriereberatung System. Prozessarbeit, Burn-Out-Prävention Trauerbegleitung/-reden · ✉ Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · ☎ 0351 – 21088132 0151 – 55519714 · [www.resonanzbewusstheit.info](http://www.resonanzbewusstheit.info)

**B** Silvia Stiesel · powerful mind: **Dein Kommunikations- und Beziehungstraining für mehr Erfolg und Lebensfreude** · Erfolgcoaching, Gruppenseminare, intuitives Heilströmen · ✉ Quelle für Erfolg und Lebensfreude Leisniger Straße 48, 01127 Dresden ☎ 0172 – 1331253, [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)  
**Ein-Kurs-in-Wundern-Lesegruppe** (kostenfrei) Mo, 19 Uhr am 6.11. / 20.11. / 4.12. / 18.12.  
**Powerful Mind klassik**: offene Studiengruppe Di, 19 Uhr am 28.11.  
**Powerful Mind spezial**: Visions- und Coachinggemeinschaft, Di, 19 Uhr am 14.11.

**C** Astrid Dehnel, zert. Coach (DCV) · **Miteinander, füreinander, erfolgreich – leben mit Vision, Herz und Verstand** · Life- u. Business Coaching, Teamentwicklung, Coachinggruppen & Seminare, Jahrestrainings, Berlin & Dresden · ☎ 0170-7777627 Facebook: Coachingzentrum Astrid Dehnel, [www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)

**Offene prozessorientierte Coachinggruppe „Gemeinsam neue Wege gehen“** · Dresden · B am Do, 19 Uhr am 2.11. / 30.11.  
**Coachingtag** · Termine nach Vereinbarung am Do, 19 Uhr am 3.11. / 1.12. · Dresden · B

**Harmonie und Entspannung für Körper Geist und Seele** · Viola Golz · Aromatologin, Lebensberatung, Bewusstseinsarbeit, Coaching, Vorträge, Seminare · ✉ Meissner Allee 3, 01665 Klipphausen/OT Gauernitz · ☎ 0351 – 4521393 0157 – 74795396 · [viola-golz@gmx.de](mailto:viola-golz@gmx.de)

**E** Gesundheitszentrum **EINKLANG e.V.** · Kontakt: **Roswitha Donner-Krause** (Vorsitzende) ✉ Pfaffensteinstraße 1b, 01277 Dresden · ☎ 0351 – 2168989, Mobil 0171 – 3226788 · [einklang.dresden@gmail.com](mailto:einklang.dresden@gmail.com), [www.einklang-dresden.com](http://www.einklang-dresden.com)

**Stammtisch Astrologie** 18 Uhr am 2.11.  
**Achtsamkeitsbasierte Stress-Bewältigung** Kurs dienstags 19–20 Uhr  
**QLB Atemmeditation** mittwochs 19–20:30 Uhr  
**Dynamische Meditation** sonntags 6–7 Uhr

**D** Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V. · **Sibylle Bräuer** · Ernährungs- / Lebensberaterin, Vorstandsvorsitzende des FGW e.V. ✉ Naturheilzentrum Pirna – Schlosspark 8, 01796 Pirna · ☎ 03501 – 71036-39 / -30 · [www.forum-fuer-ganzheitliches-wohlbefinden.de](http://www.forum-fuer-ganzheitliches-wohlbefinden.de)  
**Frauenstammtisch** Gesundheit & Wohlbefinden offener Abend 19 Uhr am 27.11. / 29.11.

**Facial Harmony** · **Steffi Böhme** · Meridianbehandlung im Gesicht · ✉ Am Sportplatz 4, 01705 Freital · Behandlungsorte: Dresden-Plauen in der Bienertmühle, in Freital OT Pesterwitz und in Zinnwald · ☎ 351 – 31909033, Mobil 01522 – 6238481 · [steffi.boe@gmx.de](mailto:steffi.boe@gmx.de) · [www.steffiboehme.de](http://www.steffiboehme.de)

**Familienstellen** Christian Schilling · weitere Termine/Orte siehe [www.familienstellen.org](http://www.familienstellen.org)  
**Familienstellen** jeweils 10–18 Uhr  
**Radebeul** Sportstudio Zinke 9.9. / 28.10.  
**Dresden** Physiotherapie Ruhla 23.9. / 7.10.  
**Reichenau** Kastanienhof 22.10.

**Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie** · Dipl.-Med. **Hjalmar Baldauf** · FA für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Chiropraktik, Diplomhomöopath, Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Neuraltherapie, Akupunktur, Bioresonanztherapie, Orthomolekulare Medizin · ✉ Schandauer Straße 43, 01277 Dresden · ☎ 0351 – 31909536 · [www.naturliches-heilen-baldauf.de](http://www.naturliches-heilen-baldauf.de)



## Neuer Ratgeber für mehr Erfolg und Lebensfreude

### Du und Dein Partner

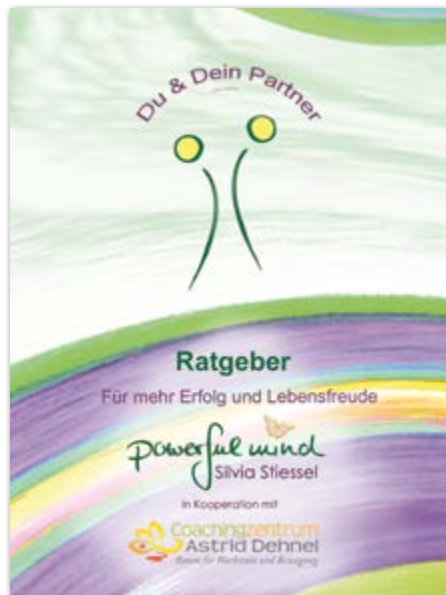
von Silvia Stiessel

In diesem neuen Ratgeber erhältst Du wertvolle Hinweise und Antworten auf Deine Fragen rund um das Thema Beziehungen. Denn diese sind ein wichtiger Indikator bezogen auf unseren Erfolg, unser glücklich sein und unsere Ziele.

In welcher Beziehung es auch immer Schwierigkeiten gibt, ob mit Deinem Ehemann/Lebenspartner, Deinen Eltern, Deinen Kindern, Deinem Vorgesetzten, Arbeitskollegen, Kunden, Freunden – wir möchten Dich unterstützen, eine Lösung zu finden. Dabei geht es um eine effektive Methode, wie du ebenbürtig kommunizieren kannst, anstatt beruhend auf Urteilen, Interpretationen, Vermutungen, Vorhaltungen, Missverständnissen, Streitereien, Kompromissen, Konflikten.

Wir freuen uns darüber, wenn Du uns mit Deinen Fragen hilfst, den Ratgeber interessant und vielseitig zu gestalten. Welches Problem auch immer du hast – du bist nicht allein damit. Durch Die Beantwortung von Leserfragen möchten wir erreichen, dass wir einander unterstützen. Schicke Deine Fragen gern an: [du-und-dein-partner@online.de](mailto:du-und-dein-partner@online.de)

Alle Anfragen werden von uns vertraulich behandelt. Der Ratgeber erscheint online. Du kannst Dich gern für diesen anmelden über die Webseite: [www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de)



Wir danken allen, die uns in diesem Jahr unterstützt haben und wünschen eine gesegnete Zeit.

**Silvia Stiessel**  
Deine Kommunikationstrainerin für mehr Erfolg und Lebensfreude  
[www.psychologieverbindet.de](http://www.psychologieverbindet.de), Tel. 0172 – 1331253

**Astrid Dehnel**  
Erfolgreich Leben mit Vision, Herz und Verstand  
[www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de), Tel. 0170 – 7777627

## Gesund Essen

### Neuer Ernährungskurs

von Sibylle Bräuer

An vier Abenden werden theoretisches Wissen und praktische Anwendung der neuen Ernährungslehre zur Vollwertkost vermittelt:

- Was macht eine gesunde Ernährung aus?
- Was sind Lebensmittel, was Nahrungsmittel?
- Was sind „leere“ Kohlenhydrate, welche Fette lassen uns schlank bleiben und wie viel Eiweiß ist gesund?
- Wir bereiten jeweils ein 4- oder 5-Gänge-Menü in Bio-Qualität zu.
- Dazu gibt es Alternativen, Anregungen, Rezepte, Tipps zu Küchenorganisation und Resteverwertung für den Alltag zu Hause.

**Termine:** Montag; 6. / 13. / 20.11. / 11.12.2017  
jeweils von 17:30 – ca. 21:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** kleine individuelle Gruppe, mindestens 4, maximal 6 Personen

**Ort:** Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V.  
**Preis:** 375,00 € / Kurs / Person inklusive Essen & Trinken

**Neu:** auf Wunsch sind die Abende auch einzeln buchbar für 95,00 € / Abend / Person



Forum für ganzheitliches Wohlbefinden e.V. · Sibylle Bräuer  
Schlosspark 8, 01796 Pirna  
Tel. 03501 – 7103630

[www.forum-fuer-ganzheitliches-wohlbefinden.de](http://www.forum-fuer-ganzheitliches-wohlbefinden.de)

## Anzeichen erkennen – Psychoedukation

### Achtsamkeit statt Erschöpfung

von Kirsten von der Heiden

...und wieder über die eigene Grenze der Leistungsfähigkeit gegangen, zeitlich verausgabt und das auch noch ohne die innere Achtsamkeit für Ihr körperliches, geistiges und seelisches Befinden? Sie haben es für andere getan? In diese Wertschätzungsfalle sind sicher alle Lesenden schon einmal im Laufe ihres Lebens getappt, mehr oder weniger bewusst und ohne den Preis dafür genau im Blick zu haben. Das war der sogenannte Distress, ein für sie negativer, ungünstiger Stress, der vermutlich auch nicht die erhoffte Wertschätzung für Sie erzielt hat. Erschöpfung und deren Folgen können ein solcher Preis von Distress sein, je nachdem, wie ausgeprägt unser Puffer, die psychische Widerstandsfähigkeit [Resilienz] individuell beschaffen ist. Wir waren alle schon einmal niedergeschlagen oder müde nach anstrengenden Aktivitäten und Arbeitsspitzen, konnten dann selbstgesteuert auch wieder Energie nachtanken und uns stärken.

Was nennen Sie eine achtsame Lebensführung, in der es zu EUSTRESS kommt, der positiv für uns ist und uns gut tut und motiviert? Ab wann sprechen wir von einer Erschöpfung und welche Anzeichen sollten besonders ernst genommen werden? Das Ermüdungssyndrom oder auch Neurasthenie [F48.0 ICD-10] zeichnet sich in einer Form dadurch aus, dass über erhöhte Müdigkeit nach geistigen

Anstrengungen geklagt wird und eine abnehmende Arbeitsleistung und Effektivität verspürt wird [ICD-10, S. 197]. Geistige Ermüdbarkeit, ablenkende Assoziationen, Konzentrationsschwäche und ineffektives Denken sind Kriterien des Fatigue syndrome, Ermüdungs- oder auch Erschöpfungssyndroms.

Eine zweite Form der Neurasthenie [F48.0 ICD-10] stellt die körperliche Schwäche nach geringer Anstrengung in den Mittelpunkt. Muskuläre und andere Schmerzen begleiten das Syndrom, gepaart mit der Unfähigkeit zu entspannen. Bei beiden Formen können z. B. Schwindel, Spannungskopfschmerz sowie allgemeine Unsicherheit, Sorge, Schlafstörung, Depression und Angst, Reizbarkeit und Freudlosigkeit hinzukommen [ICD-10, S. 197].

Das Burnout-Syndrom ist wiederum ein Symptomenkomplex, der einen Zustand von emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung, bedingt durch chronische berufliche Überlastung, beschreibt [Ofenstein 2014: Lexikon HPP]. Kernsymptome sind totale emotionale Erschöpfung, Leistungsunzufriedenheit und Depersonalisation – Entfremdung. Z73 umfasst „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ [ICD-10 Z73, S. 401]. Eigene Grenzen zu erkennen, Delegation und der achtsame Umgang mit sich selbst und der Umgebung sind drei Schlüsselkompetenzen,

um dem Weg in die Erschöpfung entgegen zu wirken. Regelmäßiger Urlaub, Kurztrips und Wohlfühltage, aktive und entspannende Pausen, regelmäßiger Sport und Entspannungsübungen [AT/PMR] und zudem Achtsamkeitstraining wirken in der Summe präventiv und nachsorgend. Anhand eines Fragebogens im Erstgespräch bis 31.01.2018 kann Ihr Status Quo gerne unverbindlich erhoben und besprochen werden.



Gerne verschenken Sie auch einenutschein für meine Anwendungen und persönlich angepasste Übungen an Ihre Lieben. Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht. [unbekannt].

Lit.: ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen [Dilling & Freyberger, Hrsg. 8. Ausgabe 2016]; Ofenstein 2014: Lexikon HPP.

**Resonanzbewusstheit – Kirsten von der Heiden**  
Beratungspraxis in Pesterwitz  
Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital  
Tel. 0351 – 21088132, 0151 – 55519714  
[www.resonanzbewusstheit.info](http://www.resonanzbewusstheit.info)



**NOVEMBER 2017**

**Freitag, 03.11.2017**

19:30 Uhr **Mantrenabend** mit Gitarren- und Trommelklängen mit Ann König & Freunden 0176-56892679 · Vitalzentrum Schwarzenberg

20:00 Uhr Vortrag **Transformation durch Tantra** Tantra in Partnerschaft und Beziehung mit Jana Münzner · Schwarzenberg · A

3.–5.11. **Medizinrad-Workshop** mit Dirk Kreuzer · Eibenstock · E

**Samstag, 04.11.2017**

09:00 bis 17:00 Uhr Tagesseminar **Stärken Sie Ihr Immunsystem auf natürliche Weise** mit Bärbel Espig und Kathrin Zinn · Mildenaue · H

**Dienstag, 07.11.2017**

10:00 Uhr Integrative Vormittage für Frauen **Bookogami** mit Ute Rademann · Bürgerbüro Sonnenleithe, Schwarzenberg · B

**Samstag, 11.11.2017**

10:00 bis 18:00 Uhr Workshop **Japanisches Heilströmen** mit Ina Klingler · Schneeberg · D

11. / 12.11. Ausbildung **Klangmassage Modul 1** mit Ruth Röllner · Falkenstein · Z

11. / 18.11. jeweils ab 17:00 Uhr Kurs **Krankheit, Sinn und Sucht – eine kritische Betrachtung** mit Hendrik Heidler · VHS Aue · G

**Sonntag, 12.11.2017**

10:00 bis 18:00 Uhr „The Access Bars®“ Kurs mit Ulrike Pertzsch & Kristin Hemmerle 03723–6792912 · Villa „Amoenitas“ Crimmitschau

18:00 Uhr **Film im Kunsthaus** (Thema erfragen) Eibenstock · E

**Montag, 13.11.2017**

19:00 Uhr Vortrag **Hat Ramses bereits Havnas geraucht?** mit Dr. rer. nat. Dominique Görlitz · Eibenstock · E

**Dienstag, 14.11.2017**

14. / 21.11. jeweils ab 17:00 Uhr **Starke Heilpflanzen in schönen Bildern** mit Hendrik Heidler · VHS Stollberg · G

**Mittwoch, 15.11.2017**

19:00 bis 20:30 Uhr „AuraSchule“ – Das 6.Chakra – **Verbundenheit** mit Ina Klingler · Schneeberg · D

19:00 Uhr **MiteinanderSein-Treffen in GREIZ** organisiert von Ulrike Rußner · Tel. 03661–673524 Goldene Höhe 11, Greiz

**Freitag, 17.11.2017**

18:30 Uhr Genussabend: **Whisky-Verkostung** im Kunstcafé · Eibenstock · E

17:00 Uhr Seminar **Naturrituale – eine großartige Bereicherung für unseren Alltag** mit Steffi Gruß & Sebastian Kramer · Mülsen OT Wulm · W

18:00 bis 21:00 Uhr Seminar **Das Leben genießen – Wohlfühlöle selbst herstellen** mit Phytologin Grit Tetzner · Tel. 037608–36569 Hof Gänseblümchen Crimmitschau

**Samstag, 18.11.2017**

18.–13.11. **Fastenwoche im Herbst** mit Kathrin Zinn · Königswalde · H

10:00 bis 16:00 Uhr Tageskurs **Ein Tag für mich – die Frau ab 40 Veränderungen wahrnehmen** – Chancen erkennen – die positive Kraft erleben mit Ute Rademann · Yogazentrum Schwarzenberg · B

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

14:00 bis 17:00 Uhr Wild- & Heilkräuter-Werkstatt Thema: **Mit Wild- & Heilkräutern räuchern – Entspannen & Heilen – ein vergessene Kunst?** mit Elisabeth Püschmann Lichthäusl Zschopau · O

**Sonntag, 19.11.2017**

18:00 Uhr Konzert **Ad Vanderveen & Kerstin de Ligny** · Eibenstock · E

**Dienstag, 21.11.2017**

10:00 Uhr Integrative Vormittage für Frauen **Schmuckgestaltung** mit Ute Rademann Bürgerbüro Sonnenleithe, Schwarzenberg · B

**Donnerstag, 23.11.2017**

18:00 Uhr Werkstatttag **Naturkosmetik selbst gemacht** · Schönheide · F

18:30 Uhr Entdecke deine innere Vielfalt **Frauen-Kraft-Abend** mit Bettina Brückner und Gabriela Schlenz · Annaberg-Buchholz · I

**Freitag, 24.11.2017**

14:00 Uhr **Führung durch den Kunsthof** Eibenstock · E

18:00 Uhr Werkstatttag **Naturkosmetik selbst gemacht** · Schönheide · F

**Freitag, 24.11.2017**

18:00 Uhr **Veggi-Stammtisch & Netzwerktreffen Weihnachtsfeier GABLENZ** im Landhotel Sperlingsberg organisiert von Mandy Hirsch & Ann König · Crimmitschau · Y

**Samstag, 25.11.2017**

09:00 bis 16:00 Uhr **Großes Seminar Familienstellen** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · I

09:00 bis 21:00 Uhr Tagesworkshop für Frauen **Strahlende Weiblichkeit** mit Jana Münzner Schwarzenberg · A

11:00 bis 19:00 Uhr **Barsaustausch & Schnuppern** mit Ulrike Pertzsch & Kristin Hemmerle 03723–6792912 · Villa „Amoenitas“ Crimmitschau · A

**Dienstag, 28.11.2017**

28.11. / 5.12. jeweils ab 17:00 Uhr Kurs **Sich gesund essen – Heilnahrung Obst und Gemüse** mit Hendrik Heidler · VHS Stollberg · G

**Mittwoch, 29.11.2017**

19:00 Uhr **Was unsere Kinder heute brauchen** Abendvortrag zum Kurs „Vitamin B wie Bindung“ mit Jana Münzner · Schwarzenberg · A

19:00 Uhr **MiteinanderSein Netzwerktreffen FRAUREUTH** bei Thomas Schön · Thema: „Auf zu neuen Ufern“ mit Thomas Schön · X

**Donnerstag, 30.11.2017**

18:00 Uhr Jahresausklang **Hutznohmd im Bungalow** mit kleinem Imbiss mit Hendrik Heidler & Susann Zill · Thalheim · G

**DEZEMBER 2017**

**Freitag, 01.12.2017**

12:00 Uhr **Tag der offenen Tür in der Villa „Amoenitas“** mit Ulrike Pertzsch & Kristin Hemmerle · Crimmitschau

18:00 Uhr **Netzwerktreffen in CRIMMITSCHAU** zum Tag der offenen Tür in der Villa „Amoenitas“ mit Ulrike Pertzsch & Kristin Hemmerle · 03723–6792912

19:30 Uhr **Mantrenabend** mit Gitarren- und Trommelklängen mit Ann König & Freunde 0176-56892679 · Vitalzentrum Schwarzenberg

**Samstag, 02.12.2017**

2.–3.12. **Priesterinnen des Lichts Teil 3** mit Katharina Muuß-Adamek · Meerane · R

**Mittwoch, 06.12.2017**

10:00 Uhr Schnupperkurs **Sri Sai Prana Yoga** am Vormittag mit Yogalehrerin Annett Otto Eibenstock · E

**Mittwoch, 06.12.2017**

10:00 bis 18:00 Uhr „The Access Bars®“ Kurs mit Ulrike Pertzsch & Kristin Hemmerle 03723–6792912 · Villa „Amoenitas“ Crimmitschau

10:00 bis 18:00 Uhr **Weibernest – Frauen Heilseminar** mit Katharina Muuß-Adamek Meerane · R

**Donnerstag, 07.12.2017**

19:30 Uhr **OLBERNHÄUER MiteinanderSein Weihnachtsstammtisch** mit Yvonne Scholz ☎ 037360–71467 · Haus der Begegnung Talstraße 47

**Samstag, 09.12.2017**

14:00 bis 20:00 Uhr **Fest der Sinne – Weihnachten besinnlich** mit Jana Münzner Schwarzenberg · A

**Dienstag, 12.12.2017**

17:00 Uhr Kurs **Starke Heilpflanzen in schönen Bildern** mit Hendrik Heidler · Annaberg · G

**Mittwoch, 13.12.2017**

10:00 Uhr Schnupperkurs **Sri Sai Prana Yoga am Vormittag** mit Yogalehrerin Annett Otto Eibenstock · E

**Donnerstag, 14.12.2017**

19:00 Uhr Vortrag **Haben wirklich alle Störenfriede ADHS?** mit Grit Weihrauch · Eibenstock · E

**Freitag, 15.12.2017**

19:00 Uhr **Bistro-Weinabend im Kunstcafé** mit Marcus Schubert · Eibenstock · E

**Sonntag, 17.12.2017**

14:00 Uhr **Dritter Kunst und Kreativ-Weihnachtsmarkt im Kunsthof Eibenstock** · E

**Donnerstag, 21.12.2017**

17:00 Uhr **Wintersonnenwende-Feier & MiteinanderSein Weihnachtsfeier** mit Ann König & Uwe Reiher · 0176-56892679 · Vitalzentrum Schwarzenberg · Schwarzenberg

18:30 Uhr **Klangreisenkonzert Kristallklangwelten zur Sonnenwende** mit Manuela Ina Kirchberger & Thomas Plum · Eibenstock · E

**Freitag, 22.12.2017**

16:00 Uhr **Mettenschicht im Kunstcafé** mit dem Gitarrentrio Guitarra Classico mit Marcus Schubert · Eibenstock · E

**Sonntag, 31.12.2017**

13:00 Uhr **Altes verabschieden, Neues einladen – Silvester** – Heilmeditation mit persönlichen Botschaften mit Katharina Muuß-Adamek Meerane · R

14:00 Uhr **Silvester – Den Jahreswechsel feiern** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · A

**JANUAR 2018**

**Freitag, 12.01.2018**

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

**Mittwoch, 17.01.2018**

19:00 Uhr **Was unsere Kinder heute brauchen** „Vitamin B wie Bindung“ Ein Kurs für Eltern, Lehrer, Erzieher und solche, die es werden wollen mit Jana Münzner · Schwarzenberg · A

**Samstag, 20.01.2018**

10:00 bis 14:00 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Gelassenheit mit Katharina Muuß-Adamek · Meerane · R

**Mittwoch, 24.01.2018**

18:30 Uhr Märchenaufstellung **„Schneewittchen“** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · I

**Montag, 29.01.2018**

19:00 Uhr Vortrag **Das Geheimnis der bosnischen Riesenpyramiden** mit Thomas Ritter Eibenstock · E

Alle Angaben ohne Gewähr.

**Mittwoch, 31.01.2018**

19:00 Uhr **Was unsere Kinder heute brauchen** „Vitamin B wie Bindung“ Ein Kurs für Eltern, Lehrer, Erzieher und solche, die es werden wollen mit Jana Münzner · Schwarzenberg · A

**Montag, 05.02.2018**

19:00 Uhr Vortrag **Abenteuer Lebensmittel – „Eine Reise durch eine wechselvolle Zeit“** mit Ute Rademann · Schwarzenberg · B

**Samstag, 10.02.2018**

10.–11.1. 10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **PRANA 1 Grundlagen der Pranaheilung** mit Grit Weihrauch · Schwarzenberg · C

**Mit dabei Sein?**

Einträge innerhalb Netzwerkpartnerschaften (ab 111,- € netto / 132,09 € brutto / Jahr) oder individuelle Veröffentlichungen

**Kontakt:**  
Ann König, Breitenbrunn  
info@miteinandersein.net  
Tel. 0176-56892679 od. 037756-879730

**ANBIETERVERZEICHNIS**

**Erzgebirge – Aue / SZB**

**Vollwertköchin & Ernährungsberaterin Sandra Müller** · Koch- und Backkurse Brotbackseminare, Kochkurse für Kinder ☑ Hammerleithe 15, 08359 Breitenbrunn ☎ 0172-7942419, info@vollwertkochen-erzgebirge.de, www.vollwertkochen-erzgebirge.de

**Sawadee Massage · Rattana Albert**, Ganzheitliche energetische Massagen: Traditionelle Thailändische Massage als Ganzkörper-, Rücken- od. Fußmassage; Aroma-Duftöl-, Hot Stone- & Kräuterstempelmassage · ☑ Hauptstraße 2, 08359 Breitenbrunn · ☎ 037756–810073, 0152–26577743

**Jana Münzner · AMRYTA-Zentrum** für Persönlichkeitsentwicklung Schwarzenberg Verbundener Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen · ☑ Karlsbader Str. 2A, Schwarzenberg ☎ 0162–7486264 · E-Mail: janamuenzner@web.de

**Verbundener Atem**  
09:00 Uhr am 14.11. / 5.12. / 9.1.  
18:30 Uhr am 8.11. / 13.12. / 10.1.  
**Frauenabend** – Ganz Frau sein  
19:00 Uhr am 17.11. / 8.12. / 11.1.  
**Atem und Spirit** – Tagesworkshop  
10-18 Uhr am 12.8. / 20.10.

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

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

**Ute Rademann** · zertifizierte Beraterin mit ganzheitlichem Ansatz, Vorträge, Kurse, Einzelberatung rund um die Gesundheit in der Lebensmitte / Wechseljahre · ☑ Obere Schlossstr. 3 08340 Schwarzenberg · ☎ 03774–762071 www.wechseljahresbegleiterin.wordpress.com  
**Frauenkreis mit Frühstück**  
10 Uhr am 2.11. / 7.12. / 1.2.

**PRANAZentrum Schwarzenberg · Grit Weihrauch** · HP für Psychotherapie · Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☑ Vorstadt 4, Schwarzenberg

ERZGEBIRGE / ZWICKAU / VOGTLAND



zenberg · ☎ 0173-3822353 · www.pрана heilung-erzgebirge.de

**Freier Heilungsabend (Free Healing)** 17 und 18 Uhr am 15.01./19.02.  
**Friedensmeditation** jeden Mittwoch 8 Uhr 19 Uhr am 15.1./19.2.

**Beginn Sri Sai Prana Yoga** Kurs ab 4.1. 18:30 Uhr und am 9.1. 9:30 Uhr

**Vitalzentrum Schwarzenberg** · Jana & Andreas Müller · Osteopathie, HP für Physiotherapie, Personaltraining, Analyse, indiv. Ernährungs- & Trainingspläne, Trainingskurse, basische Körperpflege, Vorträge · ☎ Anton-Günther-Str. 1, 08340 Schwarzenberg · ☎ 03774-25907 www.vitalzentrum-schwarzenberg.de

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

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

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

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

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

**D Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“** · Ina Klingler (HP Physioth.) · Klass. Physiotherapie, Aura Soma, Auraanalyse am Computer, Energet. Massagen, Japan. Heilströme, Meridian-Klopf-Technik, Lebensber. · Prof. Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg 03772-3729056, www.lebensfreude-ina-klingler.de

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

**Friedensmeditation** 19 Uhr am 20.11./18.12.  
**Beginn Kundalini-Yoga** ab 17.1.  
**Beginn Sri Sai Prana Yoga** Anfänger ab 17.1.  
**Beginn Sri Sai Prana Yoga** Fortg. ab 16. & 18.1.  
**Freier Heilungsabend (Free Healing)** 17 und 18 Uhr am 8.1./12.2.

**F Hotel – Restaurant – Panoramasauana Campingplatz Forstmeister** · Ausbildung zum Kräuterpädagogen BNE, Wildkräutervanderungen, Kochkurse mit Wildkräutern, Kurse – Herstellung von Naturkosmetik · ☎ 08304 Schönheide, Auerbacher Str. 15 · ☎ 037755-630, www.forstmeister.de

**Naturkosmetik selbst gemacht** 18:00–21:00 Uhr am 23.11./24.11.

**Erzgebirge – Annaberg**

**G TraumzeitPraxis Susann Zill & Hendrik Heidler** · Schamanisch-energetisches Heilen – medikamentenfrei · Gespräch, Heilende Hände, Heilritual, Hellsehen, Pflanzenkräfte Veranstaltungen: Märchenspiel, Kräutervanderung, Kreise im Tipi · ☎ Lehmannstraße 3, 09481 Scheibenberg · ☎ 037349-8807, www.traumzeitpraxis.de

**H Gesundheitsberaterin Kathrin Zinn** „Wertvoll-Lebendig-Sein“ · Ernährungsberatung

„Ess-Beziehung“, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, Fastenbegleiterin, Kurse, Vorträge, Seminare (Ernährung, Heilkräuter, Brot backen) · 09471 Königswalde · ☎ 0175-6691765 · www.gesundheitsberatung-zinn.de

**Brot backen aus vollem Korn** 17–20 Uhr am 29.11. im Schullandheim Jöhstadt

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

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

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

**Offener Abend Familienstellen** 18:30 Uhr am 15.11./13.12./10.1./7.2.

**bioFee – ökologisches Catering** · Katja Schönherr · leckere Bioemüs als Bring-service, Bioparty-service u. Veranstaltungscatering Annaberg · ☎ 0371-9090745 · www.bio-fee.de

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

**Bewegungsschule & Therapie** · Bärbel Espig Physiotherapeutin, Systemische Narbentherapie nach Boeger, Spiraldynamik, Betriebliche Gesundheitsförderung, Sturzprävention, Organisation Feldenkrais-WE · ☎ Annaberger Str. 65, 09474 Crottendorf · ☎ 0171-7482649 www.physiotherapie-espig.de

**Gabriela Schlenz – Malerei / Grafik / Kunst** in der Natur · ☎ Schlettau Straße 4, 09468 Tannenberg · ☎ 03733-542915 · www.gabriela-schlenz.de, www.atelier-engelsberg-fundgrube.de

**Regina Rößler-Wagner** · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, spirit. Lebensberatung, astrolog. Psychologie, Seminare · **Studio für Naturkosmetik & Ganzheitliche Anwendungen:** Naturkosmetische Anwendungen, Verkauf, med. Fußpflege, Reflexzonentherapie · ☎ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal · ☎ 037348-3962 u. –22200

**Erzgebirge – Stollberg**

**Hanfladen Stollberg** · Bio-Lebensmittel, Naturkosmetik und ökologische Kleidung aus der alten Nutzpflanze Hanf · ☎ Schillerstraße 6, 09366 Stollberg · ☎ 037296-448850 · www.hanfare.de

**Ronny & Katja Kircheis** · Neukirchner Villa: Veranstaltungen, Vermietung, Konzerte, **Architekturbüro:** Stadtplanung, Global Scaling, Vedische Baukunst · ☎ Roßlatter Weg 5, 09380 Thalheim · ☎ 03721-265553 · www.ronny-r-kircheis.de, www.neukirchner-villa.de

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

**LEBENSFREUDE** · Dipl. Lebensberaterin **Birgit Yameira Teßmann** · Mediale Lebensberatung, Tierkommunikation, Energiearbeit · ☎ Chemnitz Straße 6, 09221 Neukirchen · ☎ 03721-2738038 · www.lebensfreude-tessmann.de, www.facebook.de/lebensfreude-tessmann

**Heike Seewald-Blunert** · Kontrast Reich Raum für Lernen und Entspannen, integrative Lerntherapie, Kompetenztraining für Erzieher, Yogatherapie im Tuch · ☎ Hauptstr. 11, 09235 Burkhardttsdorf 0177-8587507, www.kontrastreich-training.de

**Erzgebirge – Marienberg**

**Yvonne Scholz** · Organisation Netzwerktreffen im Raum Olbernhau · ☎ 037360-71467 www.einfach-bewusster-leben.de

Dipl.-Ing. **Uwe Böhm** · Produkte aus der Natur für die Natur, für **gesundes Gärtnern**, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz u. Dünger, Beratung zu Problemen im Garten und vieles mehr · ☎ Oberer Weg 17, 09432 Großobersdorf OT Hohndorf · ☎ 03725-4499702 www.natur-concepts.de

**SAPANA** · Asiatische Verwöhhnkunst: Entspannungsübungen & Meditation, Tuina Anmo Entspannungsmassage · **Innerwise – Coaching:** Heilbehandlung, Behandlung von Räumen, Häusern, Grundstücken & Lebensberatung **Pöckau/Reifland** · www.sapana-erzgebirge.de sapana-im-erzgebirge.blogspot.de

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

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

**Raum Zwickau**

**Madlen Ostertag** · Ansprechpartnerin Raum Zwickau / Werdau · Organisation Netzwerktreffen · ☎ 017421-1902705 · E-Mail zwickau@miteinandersein.net

**M Patchouli** · **Energiearbeit für Frauen und Kinder** · Sina Ebersbach · Aromatherapie, Massagen, schamanische Heilarbeit und Rituale, geistiges Heilen · ☎ Ferdinand-Puchertstraße 11, 08427 Frauereuth · ☎ 0176-45832724 · info.patchouli-energiearbeit@web.de

**Blütenkreisabende für Frauen** 19 Uhr am 4.11./10.12./17.1./23.2.  
**Massagen, Einzelarbeit und Aufstellungen** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler 10–20 Uhr am 13.11./11.12./22.2.  
**Tanz des Lebens** 17:30 Uhr und **Heilsames Singen** um 19:30 Uhr am 12.12./23.1.

**R Praxis für Bewusstseinsarbeit** · **Engelschule Muuß** · Heilsitzungen, Workshops, Channeling, Ausbildungen, Zeremonien, Meditationen · ☎ An der Steilen Wand 51, 08393 Meerane & 23626 Ratekau · ☎ 0163-3610482 www.engelschule-muuss.de

**Heilmeditation mit pers. Botschaften** 19 Uhr am 3.11./1.12./5.1.

**Zeichenschule „naturArt“ & Einrichtungsberatung „wohnsinn“** · Theresia Frenzel Künstlerin, Einrichtungsberaterin, Gestalter im Handwerk, integraltherapeutische Kunstpädagogin (in Ausbildung) · ☎ Obere Dorfstraße 1 09356 Sankt Egidien OT Lobsdorf · ☎ 0178-4006009 · naturart@freenet.de

**Praxis für heilkundliche Psychotherapie Nancy Bauer** · Heilpraktikerin für Psychotherapie (Ganzheitliche Bild- und Gestalttherapie/Traumatherapie/EMDR Level 1&2) · ☎ Innere Schneeberger Straße 14, 08056 Zwickau · ☎ 0375-21094878

**W Landgarten-Potpourri e.V.** · Solidarischer Ernteanteil (SoLaWi), Imlkeri, Yoga, Räucherwerk, Seminare · Geöffnet: Mai – Mitte Dez. immer Donnerstags von 10:00 bis 18:00 Uhr · ☎ Crossenerstraße 4, 08132 Mülsen/OT Ulm 037604-334998 · www.landgarten-potpourri.de

**X Wasser ist Leben** – Neue Dimension in der physikalisch-bio-energetischen Wasseraufbereitung, Verwirbelungstechnik nach dem Vorbild der Natur · Wasserakti-

vatoren, Trinkwasseranlagen, Persönlicher Kontakt und Beratung **Thomas Schön** Wiesenweg 16, 08427 Fraureuth · ☎ 0172-9089323 · thomas.schoen@freenet.de

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

**Naturheilpraxis Breitfeld** · Heilpraktiker **Jens Breitfeld** · Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde, Orthomolekulare Medizin · ☎ Heinrich-Heine-Str. 6, 08112 Wilkau-Haßlau · ☎ 0375-21439436 · www.naturheilpraxis-breitfeld.de

**Y Restaurant Vitaler Hirsch** des Landhotels **Sperlingsberg** · Inh. **Mandy Hirsch** · BIO\* VEGGI\*WILD-Küche mit Herz & Verstand, haus-eigene bio- u. ökol. Zucht, VEGGI Stammtisch, Naturkostbuffet & -zubereitungskurse, Fasten, Naturschlafsystem · ☎ Sperlingsberg 2, 08451 Crammischau/Gablitz · ☎ 03762-945670 www.sperlingsberg.de

**Zum Kräuterberg** · **Angela & Dietmar Schmid** · Kräutertee, Kräuterprodukten, Keramik, Kräuterpflanzen, Kräuterwanderungen, Grünes Klassenzimmer, Töpferkurse, Herstellung und Informationen zu effektiven Mikroorganismen (EM), Permakulturprojekte, vegane Produkte · ☎ Schieferberg 4, 09350 Lichtenstein · ☎ 037204-942985 · www.zum-kräuterberg.de

**Vogtland**

**Koordinatoren bio-vogtland** · **Antje & Michael Zimmer** · **Laden: Das wärmende Herz** – der Laden für Körper, Geist u. Seele, Gesundheits-, Körperpflegeprodukte, Salz, Wasser, Steine, Räucherwerk, Meditationsartikel, Bücher · Zeit u. Raum für pers. Gespräche · ☎ Klostermarkt 7, 08523 Plauen · ☎ 0151-24012220 · info@bio-vogtland.de

**Rubrik: Erneuerbare Energien** · **Patrick Meinel** · Experte rund um den Holzhack-schnittel, von der Anpflanzung bis zu Wärme und Strom aus Holz · **Meinel Forsttechnik** · Markneukirchner Straße 41 A, 08267 Zwota · ☎ 037467-690690 · info@meinel.eu www.meinel-forsttechnik.de

**Z Mandy Goller** · Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie (Ausbildung & Beratung), Gesundheits- und Ernährungsberatung, Säure-Basen-Haushalt · ☎ Dorfstädter Str. 30, 8223 Falkenstein · ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de praneohom.olgahainert.eu  
**Stammtisch PraNeoHom** 18:00 Uhr am 2.11.

**Wellness-Mobil** · **Mario Geißelsöder** · NEU im ganzhltl. Wellnessraum in Oelsnitz Reiki/ Energiearbeit · Honig-, Schokoladen-, Hot Stones (mit Nephrit Jadestein) **Massagen**, Tranische Energie- & Körperarbeit, Nahrungsergänzung, Wasseraufbereitung, ätherische Öle · ☎ 037421-39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

**Praxis für ganzheitliche Medizin Jana & Matthias Bina**, Heilpraktikerin, ganzheitliche Krebsberatung, Entgiftung, Gesundheits- und Ernährungsberatung **Life Kinetik®** – Gehirnjogging mit Bewegung, Rad- und Mountainbike Tourguide · ☎ Käthe-Kollwitz Str. 17, 08468 Reichenbach · ☎ 03765-5211622 · www.bina-birkenblatt.de

**Fotografie & Mandala-Design** · **Carina Leit-hold** · Naturnahe Fotoshootings, fotografische Seminar- und Reisebegleitung, Fotografie als Spiegel des Seins, Tierfotografie, Mandalas, Seelenbilder, Bildlizenzen, Gestaltung von Printmedien · ☎ Breite Wiese 38, 08262 Muldenhammer · ☎ 037465-40535 · www.mandalazauber.de, www.gluecksbegleiterin.de

**Christine Lukaschek** · **BIDANZA** – **Tanz des Lebens** · in Treuen (Vogtl.) und Chemnitz · ☎ 0177-7219150 · www.biodanza-chemnitz.de  
**Biodanza in Treuen**, Goethehalle, Sa. 18.11./2.12. jeweils 14:30 – 17:30 Uhr



**NOVEMBER 2017**

**Donnerstag, 02.11.2017**

16:30 Uhr TIPP Vortrag **Das Neue Dorf** mit Prof. Dr. Ralf Otterpohl · Chemnitz · N

18:30 Uhr Workshop Offener Abend **Familien und System-Aufstellungen** mit Ines und Jörg Schmidt · Chemnitz · Z

**Sonntag, 05.11.2017**

17:00 Uhr **Klangerlebnis in der Kirche** Franken mit Ruth Rölller · Franken · F

**Freitag, 10.11.2017**

19:30 Uhr Vortrag **Allergien ursachengemäß heilen** mit HP Jörg Rinne · Chemnitz · M

**Samstag, 11.11.2017**

14:00 bis 17:00 Uhr **Gib & Nimm – mit Bekleidung** organisiert von Kristin Hemmerle & Manuela Wende · Hohenstein-Ernstthal · A

**Montag, 13.11.2017**

18:30 bis 21:00 Uhr Vortrag **Bindungsstörung und Entwicklungsstrauma** mit Sven Krieger Chemnitz · L

18:30 bis 20:00 Uhr Intensiv-Hypnosecoaching „**Gesunder Schlaf**“ mit Hypnosecoach Ivette Gräbner · Hohenstein-Ernstthal · C

**Donnerstag, 16.11.2017**

18:00 bis 21:00 Uhr Vortrag **Die Reise zu meinem Selbst** Adventsspezial mit Kerstin Göhler Chemnitz · L

19:00 Uhr Vortrag **Ursachen von Krankheit aus Sicht der Seele** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · Chemnitz · J

**Freitag, 17.11.2017**

17.–19.11. Seminar **Hypnotische Sprachmuster – In Therapie, Beruf und Alltag** mit Tomas Schröck · Chemnitz · Z

**Samstag, 18.11.2017**

18.–19.11. Seminar **Entdecke Dich & Entfalte Dein Potenzial!** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · Chemnitz · J

10:00 bis 13:00 Uhr **Sauerteig-Brotbackkurs** mit Manuela Wende · Waldenburg · E

14:00 bis 17:00 Uhr Wild- & Heilkräuter-Werkstatt Thema: **Mit Wild- & Heilkräutern räuchern – Entspannen & Heilen – ein vergessene Kunst?** mit Kräuterfrau Elisabeth Püschmann · Lichthäusl'Zschopau · O

18:00 Uhr **MiteinanderSein Treffen FREIBERG** im Zentrum für Persönlichkeitsentfaltung, organisiert von Sebastian Conrad, Tel. 0162-7703001 · Freiberg · P

19:00 Uhr **Inner Space Eine Klangreise in unser innerstes Sein** mit Chailima Mike Gersdorf im Yoga-Inspiration Chemnitz, Mühlenstraße 34-36 · Tel. 0317-3322811 www.innerspacemusic.com · Chemnitz

**Dienstag, 21.11.2017**

17:00 bis 20:30 Uhr Workshop **Wärmende Wintergewürze und Kakao** mit Phytologin Grit Tetzner und Patrick Walter · Rochsburg · H

**Mittwoch, 22.11.2017**

10:00 bis 13:00 Uhr Seminar **Vegane Superfood Küche** · Görztzhain · S

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesseminar **Seitai basis modul: leben ist Bewegung** mit Werner Ahrens Chemnitz · Q

**Donnerstag, 23.11.2017**

18:00 bis 21:00 Uhr Workshop **Papierstern-Kreationen für Weihnachten** mit Jana Borchart, im Naturkostladen Leckerbissen · Chemnitz · N

**Samstag, 25.11.2017**

11:00 bis 14:00 Uhr Seminar **Hol dir deine Kraft zurück** · Görztzhain · S

25.–25.11. **Wochenendseminar Seitai basis modul: Leben ist Bewegung** mit Werner Ahrens · Chemnitz · Q

**Donnerstag, 30.11.2017**

18:00 bis 21:00 Uhr Naturheilkunde am Abend **Oh, du fröhliche Weihnachtszeit...** mit Constanze von Cerpinsky · Chemnitz · I

**DEZEMBER 2017**

**Freitag, 08.12.2017**

19:00 Uhr **Mantrenabend** mit Gitarren- und Trommelklängen mit Ann König · Waldenburg · W

**Dienstag, 12.12.2017**

19:00 Uhr **MiteinanderSein Netzwerk- und Weihnachtstreffen CHEMNITZ** in der Tanzoase Chemnitz von Bella Stuedel, organisiert von Ann König & Uwe Reiher, info@miteinandersein.net · R

**Mittwoch, 13.12.2017**

10:00 bis 14:00 Uhr **Mitbringbrunch in der Vorweihnachtszeit** mit Kristin Hemmerle Hohenstein-Ernstthal · A

**Donnerstag, 14.12.2017**

19:00 Uhr Vortrag **Huna** mit Michael Dörfler Chemnitz · J

**Samstag, 16.12.2017**

10:00 bis 13:00 Uhr Seminar **Vegane Superfood Bäckerei – Backen in der Weihnachtszeit** · Görztzhain · V

**Donnerstag, 21.12.2017**

12:00 bis 20:00 Uhr **21.12. Schwitzhütte zur „Wintersonnenwende“ am Luisenhof in Callenberg** (Nähe Chemnitz). Infos u. Anmeldung bei Dirk Kreuzer · Tel. 0151-46134737 www.schoenheitsweg.de

19:00 Uhr Jahreskreisfest **„Wintersonnenwende“ und Weihnachtsfeier** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · Chemnitz · J

**Freitag, 22.12.2017**

17:00 bis 19:00 Uhr Frauengeflüster **Wintersonnenwende** mit Franziska Weiß & Elisabeth Püschmann · Flöha · N

**JANUAR 2018**

**Freitag, 12.01.2018**

19:30 Uhr Vortrag **Der entschleunigte Alltag** mit Andreas Bohn · Freiberg · L

**Samstag, 13.01.2018**

13. und 14.1. 10:00 bis 18:00 Uhr **MESSE BALANCE & SPIRIT** – die Messe für bewusstes Leben · Stadthalle Chemnitz

**Mittwoch, 24.01.2018**

18:30 Uhr **MiteinanderSein Netzwerktreffen in der Salzgrotte Salaero** organisiert von Kristin Hemmerle · A · Hohenstein-Ernstthal · C

**Donnerstag, 25.01.2018**

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Entdecke Dich & Entfalte Dein Potenzial!** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · Chemnitz · J

19:00 Uhr Vortrag **Aufstellungen – Schamanische Ahnenarbeit** mit Katharina Radestock & Michael Dörfler · Chemnitz · J

**Samstag, 27.01.2018**

10:00 bis 18:00 Uhr Seminar **Stressmanagement als Selbstmanagement** mit Andreas Bohn · Freiberg · L

11:00 bis 14:00 Uhr Seminar **Hol dir deine Kraft zurück** · Görztzhain · V

**Sonntag, 11.02.2018**

10:00 bis 18:00 Uhr „**The Access Bars®**“ - Kurs mit Access Bars® Facilitatorin Kristin Hemmerle Hohenstein-Ernstthal · C

**AUS- UND WEITERBILDUNGEN**

12.–19.11. **Regeneration Heilungswoche nach DORN/BREUSS und Spiralmuskeltraining** zur Aktivierung der Inneren Kraft · Alanya · Z

8.11. 17 Uhr Informationsabend zur **Ausbildung zum (Tier)Heilpraktiker Psychotherapie / Osteopath** Chemnitz K

18.–19.11. Ausbildung **Meditation und Phantasiereisen** mit HP-PSY Isabella Seipolt

17.–19.11. **Hypnotische Sprachmuster – In Therapie, Beruf und Alltag** mit Thomas Schröck · Chemnitz

18.–19.11. Ausbildung **Klangmassage Modul 1** mit Ruth Rölller · Waldenburg · F

25.11. 14:00 Uhr Vortrag und Workshop **BioPhysio – X-PowerLight** mit Klaus Eikenberg (Erfinder des Gerätes) · Klaffenbach bei Chemnitz · Z

29.11.–3.12. Ausbildung **Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke** · Borstendorf bei Chemnitz · Z

06.–10.12. Ausbildung **Ganzheitlicher Gesundheitsberater und DORN-Massagepraktiker** · Suhl · Z

10.01.–13.03. **10-Wochen-Kurs für stille Meditation** jeweils mittwochs 18-19 Uhr mit Bettina Bauch · www.das-reiki-portal.de · Limbach-Oberfrohna B

14.1. „**The Access Bars®**“ - Kurs mit Kristin Hemmerle · Hohenstein-Ernstthal · C

20.–21.1. Ausbildung **Klangmassage Modul 2** mit Ruth Rölller · Waldenburg · F

27.–28.1. Ausbildung **Klangmassage Modul 1** mit Ruth Rölller · Waldenburg · F

2.–4.2. Fachfortbildung **Übungsleiterin Yoga und Tanz für Fastende** mit Bella Stuedel Chemnitz · K

**ANBIETERVERZEICHNIS**

**Chemnitzer Umland**

**Leyla Angelika Nolte – Neue Wege zur Selbstheilung** · Gartenstraße 8, 09123 Chemnitz OT Einsiedel · ☎ 037209-703009 www.urquelle-heilkraft.de

**Termine individuell nach Anfrage:**  
15-20 Uhr **Wohlfühtag** im Naturschallwandler & Klangschalen mit sanfter Berührung-Geistheilung. **Schallwandler - Einzelanwendung**  
13-15 Uhr Einführungs- & Aufbauworkshop **Selbstheilung / Norbekov**

**A Kristin Hemmerle - Access Bars®** Kurse & Einzelanwendungen · Was, wenn Leichtigkeit & Freude genau DEINS wären? Was weißt Du & wessen bist Du Dir gewahr? Was kann ich Dir beitragen? · Am Ziegeleiweg 23a, **Hohenstein-Ernstthal** · ☎ 03723-6792912 · hemmerle.kristin@arcor.de, www.kreativ-ist-in.de

**Access Bars® Austausch**  
10–14 Uhr am 8.11. / 10.1.

**Guidohof – Frisches vom Biohof direkt ins Haus**, Lieferservice für Bio-Lebensmittel, Hofladen, Veranstaltungen rund um Bio: Hofrundgang Kräuterspaziergang u.v.m. · ☎ Am Ullersberg 31, 09212 **Limbach-Oberfrohna OT Uhlisdorf** · ☎ 037609-5433 · www.guidohof.com

**Kinesiologie Anja Planken und Kinesiologieinstitut IKL Sachsen** · Lembergung für Kinder, Kinesiologie Einzelberatung für Erwachsene Kinesiologie-Ausbildung zum **Brain-Gym®**-Instructor, Seminare & Vorträge · ☎ Hoher Weg 10 09212 **Limbach-Oberfrohna** · ☎ 037609-58505 · www.planken-kinesiologie.de, www.ikl-kinesiologie.de/ikl-sachsen

**Heilpraxis Naumann, Karin & Michael Naumann** · HP & HP Psych, Geistiges Heilen, Ausbildung Medialität, Astrologie, Rückführungen, Atemtherapie, Ausdrucksmalen · ☎ Dorfstraße 105, 09212 **Limbach-Oberfrohna** · ☎ 037609-679844 · www.heilpraxis-naumann.de **Ausdrucksmalen für Erwachsene**  
18–20 Uhr am 16.11. / 14.12.

**Praxis Seelenharmonie · Ganzheitliches Ayurveda- und Gesundheitszentrum · Steffi Nolte** · spirit. psych. Beratungen, Meditationen, Massagen u. man. Anwendungen, Kochkurse Ernährungsberatung, Kuren, Seminare, Reiki-Heilbehandl., scham. Ritualarbeit · ☎ PleiBaer Str. 11, 09212 **Limbach-Oberfrohna** · ☎ 03722-592493 · www.praxis-seelenbogen.de

**B Reiki-Oase · Praxis für ganzheitliches Geistiges Heilen · Bettina Bauch** Geistige Aufrichtung und Begrüdigung Chakra Clearing, Mediale Beratung, Meditation, verschiedene Kurse und Weihen Waldenburger Straße 117, 09212 **Limbach-Oberfrohna** · ☎ 03722-92836 · bettina.bauch@web.de, www.das-reiki-portal.de

**Die Mittwoch-Abende in der Reiki-Oase:** Meditationsgruppe u. -kurse, Heilung, Begrüdigung, Austausch u.m.  
**Virtuelle weltweite Meditation** für Öffnung von Herz und Verstand · zu jeder Dekade 20 Uhr jed. 10./20./30. des Monats

**C Salzgrotte SALAERO** · Inh. **Kristin Schnupp** · Sole-Inhalation und Entspannung im Meeresklima für Kinder und Erwachsene Veranstaltungen: Qi Gong (ab 6.9.), Yoga (ab 11.9.), hypnotische Phantasiereise, Klangschalen-erlebnis, Gesangabend, Gesprächskreise · Salzshop und Heilsteinshop · ☎ Neumarkt 1, 09337 **Hohenstein-Ernstthal** · ☎ 03723-6793322 www.salaero.de

**Hypnotische Phantasiereise**  
13.11./27.11./11.12./8.1. um 18:30 Uhr **Klangschalen-erlebnis für Erwachsene**  
7.11./7.12. um 19 Uhr

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

**Kräuter-Kraftkreis**  
15.11. Wacholder / 13.12. Mistel um 19:30 Uhr



Details auf [www.miteinandersein.net/suedwestsachsen](http://www.miteinandersein.net/suedwestsachsen)

Alle Angaben ohne Gewähr.



**D Luisenhof** – Lebensort mit heilsamen Impulsen für Menschen, Tiere, Pflanzen und Erde HofCafé, Solidarische Landwirtschaft (CSA) ☒ Waldenburger Straße 33, 09337 Langenchursdorf ☎ 037608-36565 www.luisenhof-gemeinschaft.de

**E Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio, Manuela Wende**, Energiearbeit - auch mobil mit Massagen, Hot Stones, AromErgy®, Klang, Entspannung, Saunarium, Brotbackkurse, **Energy Dance®** Kurse im Chemnitzer und Zwickauer Land ☒ Im Freibad, 08396 Waldenburg ☎ 037608-27742 www.zellharmonie.de

## ENERGY DANCE®

**Waldenburg**, Euro-Gymnasium, montags 18:30-19:45 Uhr  
**Zwickau**, „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, dienstags 10-11 Uhr (50+ Kurs)  
**Chemnitz**, Sporthalle „Am Schlossteich“ Schlossstr. 13, Mi 20:15-21:15, 2-3 x monatlich  
**Hohenstein-Ernstthal**, HOT Sportzentrum Logenstr. 2, Do 18:15-19:30, 2-3 x monatlich  
**Hohndorf**, Dein YogaHaus, an einem Mittwoch im Monat, 17:30-18:30 Uhr  
**Burgstädt**, Physiotherapie Glashagen, alle 1-2 Monate, Sa 10-11 Uhr  
**Klangreise Zellharmonie Waldenburg** Fr 10.11. 18-20 Uhr  
**Klangreise Salzgrotte Wolkenburg** Fr 24.11. / 15.12. / 26.1. 18-19 Uhr ☎ 037609-68900, salzgrotte-silberbergwerk.de

**F Ruth Röllner** – Klangschalen und Anwendungen ☒ Klangmassagen, Klangergebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma und Menschen mit Behinderungen Beratung und Verkauf von Klangschalen, Ausbildung Klangmassage ☒ Pachtergasse 8, 08396 Waldenburg www.klangschalen-energie.de  
**Klangergebnis „Klang & Energie“** 19:30 Uhr am 2.11./20.11. / 11.12. / 14.12. / 8.1. / 11.1.

**G Claudia Winkler** – SONNENZENTRUM Waldenburg - EIN WEG IN DIE MITTE Ganzheitlich Energetische Massage, Bachblütenberatung, R.E.S.E.T.-Kieferentspannung, Access Bars®, Kreistänze, Raum zum Vermieten ☒ A.-Bebel-Str. 4a, 08396 Waldenburg ☎ 03763-5039105 www.sonnenzentrum-massage.de

**Eva Lindner** – TEXTE für Annonce, Flyer, Webseite, Presse, Seminar- & Workshop-Vorschauen und -Nachlesen, Feedbacks, Flyer- & Webseiten-Checks, Texte kürzen, Korrekturfleser, Lektorat, Poesie ☒ Anzeigenberatung **Trommelgeflüster** ☒ Hänflingerberg 30, 09217 Burgstädt ☎ 03724-89504 lustauftext-neu@t-online.de  
**Herzkraft-Abendkreis** „Einander zuhören – Verbundenheit spüren – die Seele nähren“ jeden 2. Mittwoch im Monat

**H Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol Patrick Walter**, Verkauf von handgefertigten Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schokoladen-Seminare, Mitarbeiter- u. Motivationsveranstaltungen, Feiern, Jubiläen ☒ Schlossstraße 1 09328 Rochsburg (direkt im Schloss) ☎ 0174-3413403 - Online-Shop: www.chocodelsol.com

**S Berghof Göritzhain** - Auszeit & Rückzug: Natur pur, Ruhe, Tiere, Zeiten für sich selbst - Seminare: Entspannen, Lebensenergie tanken, Natürlich gesund & Pflege, Kochkurse: Kräuter / Vegan / Superfood, Heilreisen ☒ Bauernseite 8, 09328 Göritzhain OT Lutzenau ☎ 0174-1862572 www.berghofhg.jimdo.com

**Meditationskreis** jeden 2. Sonntag im Monat 14-16 Uhr

**Birgit Behne HP** für Psychoth., Einzel-, Familien- u. Paarberatung, Coaching, Hypnotherapie (Familien-) Aufstellung in Einzel- oder Gruppenarbeit, „The Work“ nach Byron Katie, auch telef. od. per Skype ☒ Gottlob-Keller-Str. 1 09648 Kriebstein / OT Kriebethal ☎ 034327-189365 www.psychotherapie-behne.de

**IMPULS Messe** - **Diana Wugk** - Chemnitz - Leipzig - Dresden - Erfurt - Mit einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen naturheilkundlichen, spirituellen und lebenspraktischen Themen ☒ Auerswalder Hauptstr. 46a, 09244

**Lichtenau** ☎ 037208-880690 oder 0173-1464101 info@impuls-messe.de, www.impuls-messe.de

**BauernHOF ZUR BUNTEN KUH** - Solidarische Landwirtschaft, Pferdearbeit, Bildungsangebote ☒ Lichtenwalder Str. 1, 09669 Frankenberg, ☎ 037206-885442 oder 0151-23072503 www.diebuntekuh.info

**Michael Zinnen** - Instrumentenbau, -verkauf, Seminare & Baukurse: Monochorde Tamburen, Klangliege, Neu: Planetenharfen Vertrieb: Didge-rioo's, Kristallklangschaalen, frischer Aloe Vera ☒ August-Bebel-Str. 37, 09579 Borstendorf, ☎ 037294-87500 info@elmi-holzkunst

## Stadt Chemnitz

**Creation de Vie** - **Angela Molch** - **Leineweber** - Coach, Access Bars® Facilitator und Körpertherapeut, Reiki Meisterin, Tibetan Pulsing ☒ Studio: Schönherrstr. 8, 09113 Chemnitz ☎ 0152-27951005 www.creationdevie.com

**Christine Lukaschek** - **BIODANZA** - Tanz des Lebens - in Treuen (Vogtl.) und Chemnitz ☎ 0177-7219150 www.biodanza-chemnitz.de  
**Biodanza** Physiotherapie „Pro Vitae“, Zwickauer Str. 74, 19:15 Uhr am 2.11. / 16.11. / 30.11.

**Naturheilpraxis Constanze von Cerpinsky** - Heilpraktikerin/Prozessorientierte Homöopathie, Cranio-Sacral-Therapie, Bioenergetik, Gesprächstherapie, Kinesiologie ☒ Berbisdorfer Str. 94, 09123 Chemnitz/Einsiedel ☎ 037209-639868 und 0170-7523450 www.heilpraktiker-voncerpinsky.de

**J Katharina Radestock & Michael Dörfler** Hawaiianische Massagen (Lomi Lomi, Kahi Loa), Huna, Ho'oponopono, Aufstellungen - Schamanische Ahnenarbeit, Lebensberatung, Rituale, Workshops, Seminare, Rückführungen, Geistiges Heilen ☒ Erich-Mühsam-Str. 23, 09112 Chemnitz ☎ 0371-646 383 17 www.lichtherzen.com

**Aufstellungen** 18-22 Uhr am 10.11. / 15.12. / 19.1. 11-17 Uhr am 22.11. / 27.12.  
**Gemeinsam Mantra singen** 19-21 Uhr am 28.11. / 30.1.  
**„Ho'oponopono“ Workshop** 19 Uhr am 7.11. / 5.12. / 16.1.

**K Paracelsus Schule Chemnitz** - Studienleiterin Isabella Seipolt ☒ Am Rathaus 4, 09111 Chemnitz ☎ 0371-517981 www.paracelsus.de/chemnitz

**L Institut Sven Krieger** - Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie - Fortbildungen ☒ Schönherrstraße 8, Gebäude 8, Eingang D, 09113 Chemnitz ☎ 0371-23479699, Fax: 0371-23479698 www.institut-sven-krieger.de

**N Konzepthaus Jahnstr. 23** - GanzSchön - Natürlich Friseur & Haar Therapie Zentrum **Salon Landrock**, Entspannung & Sportangebote, Seminar & Eventbereich ☒ Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz ☎ 0371-4948509 www.jahnstrasse23.de  
**Biodanza für Fortgeschrittene** 19:15 Uhr am 14.11. / 28.11.

**O Kräuterpädagogik BNE** - Kräuterfrau **Elisabeth Püschmann** - KRÄUTER-GUTSIE tun gut - sie schmecken gut - sie sind gut - sie sind ein Gut ☒ Ferdinandstr.102, 09128 Chemnitz ☎ 0162-4949195 www.kräuter-gut.de  
**Kräuterführung Augustsburg** am 11.11. um 14 Uhr  
**Frauengeflüster** am 17.11. Samhain 17-19 Uhr 22.12. Wintersonnenwende

**EM-Heidi Heidemarie Wagner** - Zertifizierte EM-Beraterin, **Effektive Mikroorganismen** nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft ☒ Robert-Siewert-Str. 20, 09122 Chemnitz ☎ 0371-225575 - E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

**EM-Stammtisch Chemnitz** 11.12. / 8.1. 19:00 Uhr Vereinsgaststätte Kappel, Irkutsker Str. 125

**Zentrum für Geomantie, Radiästhesie und Geopathie** - **Georg-Steffen Kotzur** gepr. Geopathologe, Erdstrahlenstörung,

Harmonisierung der Energie von Räumen und Plätzen, Vorträge und Seminare ☒ Hainstraße 110, 09130 Chemnitz ☎ 0371-44453847 www.kraftort-lebensraum.de

**Praxis Klassische Homöopathie** - **Dr. paed. Angela Söldner** - Heilprakt. seit 1998. Zert. Homöopathin, Dozentin und Supervisorin. Neben der Praxistätigkeit lfd. kammerzert. Homöop.fortbildungen u. -kurse für Gesundheitsberufe und Laien. Praxis & Seminarhaus am Park ☒ Glückstraße 1, 09120 Chemnitz ☎ 0371-3674684 www.dr-soeldner.de

**Simone Günther** - Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Trinkwasser: Vorträge, indiv. Beratungen TW-Tests, Trinkwasseraufbereitungssysteme; **Ätherische Öle:** therap.Qualität, Beratung, Vertrieb; **SCIO-Bioresonanz, FRZM Kieferbalance, Thermomixservice** ☒ Eubaer Str. 07, 09127 Chemnitz ☎ 0371-3304030 E-Mail: simonebriefkasten@t-online.de

**Tao Qi** - **Marcus Wendt** - Taiji, Qi Gong, kosm. Energieübertragungen - Lehrer für medizinisches & spirituelles Qi Gong, Guo Lin Qi Gong zur Heilung von Krebs. Energieübertr. zur Heilung von Körper/Seele & Raum, Neutralisierung geopathischer Störzonen, FengShui - **Chemnitz** ☎ 0163-7334580 www.tao-qi.eu

**R DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“** - **Bella Steudel** - Orientalischer Tanz & Hawaiianscher Hula, Kreis- & Meditative Tänze, Mantra-Dance, ZENbo® Balance, FrauenRaum -Kurse, Seminare & Fortbildungen. Astro-psychol. Beratung - Palmstr. 17, 09130 Chemnitz ☎ 0371-4447889 www.bella-kalima.de

**Bauchtanze** Anfänger und Fortg. montags, donnerstags

**ZENbo Balance** donnerstags 19:00-20:30 Uhr

**„Wieviel Bäche braucht der Fluss“** - Roman über den Strom des Lebens, über Intuition, Verstand und eine verworrene Liebe, PB 504 S. 12,45 € zzgl. 1,60 € Versand - bestellbar kontakt@saldaverlag.de od. ☎ 0371-5382265 od. Fax 0371-5382263 - Autorin **Karin Schiebeler**

**bioFee** - ökologisches Catering - **Katja Schönherr** - Biomenüs für Kindergärten, Schulen und Firmen Privat- und Firmencaterings sowie Unterstützung bei Gesundheitstagen in Unternehmen. Wir bieten ab Sommer 2017 in Kooperation mit der Naturheilpraxis Na Vita in Meerane auch Kochkurse an - www.bio-fee-catering.de

**Q Essania® Werner Ahrens** - Lehrer - Coach - Instruktor in Seiki & Seitai Methode Kinesiologie (Biograph u. spirit. Test.), Geomantie spez., Klang-Art (Klangmassagen, Publikum Performances), Schalen u. LL-Tools ☒ Jakobstr. 51, 09130 Chemnitz ☎ 0371-4046240 - E-Mail essania@web.de www.essania.de

**Seitai Abendgruppen:** je 19:30 Uhr am 1.11. / 6.12. / 20.12. / 10.1. / 24.1.



leben.lieben  
www.angel-a.de 0172-1737626

## Raum Freiberg

**Sebastian Conrad** - Koordinator Netzwerk MiteinanderSein Region - **Freiberg** ☎ 0162-7703001 freiberg@miteinandersein.net  
**MiteinanderSein Treffen im Café im Grünen** (Wächterhaus) Silberhofstraße 11a, Freiberg ab 19 Uhr am 18.11. / 10.1.

**P Zentrum für Persönlichkeitsentfaltung** Inh. **Andreas Bohn** - Vorträge, Seminare und Veranstaltungen zu persönlichem Wachstum und zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit für Ruhe, Glück und Erfüllung ☒ Petersstr. 30, 09599 Freiberg ☎ 0178-2894349 www.zfpe.de

**NaturZeitRaum** - **Katja Naumann** - Gestaltung von Ritualen an Lebensübergängen für Jugendliche, Erwachsene und Familien, spezielle Angebote für Mädchen und junge Frauen Naturerfahrung als Spiegel der Seele, **Freiberg** ☎ 03731-300253, 0172-9737174 www.natur-zeit-raum.de

**Mosterei Kraschewski** auf dem **Bio-Holunderhof** - ihr Saft vom eigenen Obst, Abfüllung in 5l Bag-In-Boxen Verkauf von Obstsaften u. a. Holunder- u. Aroniaaft, Honig, etc. ☒ Am Mühlweg 3 09633 Halsbrücke OT Niederschöna ☎ 0177-5219173 a.kraschewski@yahoo.de, MostereiKraschewski.jimdo.com

**Heilpraktikerin für Psychotherapie und Geomantia** - **Barbara Tost** / individuelle und sensible Begleitung von Schwangerschaft und Geburt, in Lebenskrisen, von Sterbe- und Trauerprozessen in Einzel- und Gruppenarbeit ☒ **Freiberg** ☎ 015259906119, www.BarbaraTost.de, E-Mail: info@BarbaraTost.de

**Ralph Böttrich** - Mediator - Leitung von Übungsgruppen auf Grundlage von Gewaltfreier Kommunikation (GfK) und Achtsamkeit - **Augustsburg** ☎ 0171-7927303 - achtsam@reden-24.de

**GfK Übungsgruppe** **Freiberg** 10-14 Uhr am 18.11. / 16.12. **Lichthäus'l Zschopau** 18-21 Uhr am 16.11. und 14.12.

## Überregional

**Christian Schilling** - Familienstellen.org von 2004 bis 2017 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Erfahrung von über 7000 Aufstellungen. In Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Plettenberg Poststein, Leipzig, München, Plauen, Radebeul Zwickau, ☎ 034475-13497, 0174-8367945

**Familienstellen:** Zwickau 26.11. | Chemnitz 18.11. / 3.12. | Plauen 11.11. | Gera 4.2.

**Klangtempel, Kristallklangwelten** - **Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum** Klangreisen mit einzigartigen Instrumenten **Markleeburg** ☎ 034299-811800 www.klangtempel.net

**Klangreisen Salzoase Meeresbrise** 18 und 20 Uhr am 24.11. / 15.12.

**Z Natürlich RückGrad e.V.** - Staatl. eingetragene Berufsbildungs-Akademie & Berufsverband für Menschen, die sich für ganzheitliche Gesundheit einsetzen - Handwerkerpark 3, 72070 Tübingen ☎ 0707-8607214 www.rueckgrad.de

## Kooperationspartner

**Elke Fischer Net(z)** - Unternehmensnetzwerk, **Chemnitz** ☎ 0371 - 7714045 www.elke-fischer.net

**M Naturheilverein Chemnitz e.V.** - monatliche Vorträge zu interessanten Themen rund um die Naturheilkunde, VA-Ort: JH City Hostel Chemnitz „eins“, Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz ☎ Blücherstraße 15, 09126 Chemnitz ☎ 0371 - 27550366 www.nhv-chemnitz.de

## NEUE PARTNER

Bausachverständigenbüro Dipl.-Ing. **Michael Aurich Baubiologie IBN** Stollberger Straße 123c, 09119 Chemnitz ☎ 0371-232801539, Fax 0371-2820593 - www.baubiologik-aurich.de

**ZauberWege e.V.** - Zauberwege finden und gehen - **Kai & Kerstin Müller** - Trommelnbau, Schwitzhütten, HemiSync®, Selbsterfahrungskurse, KeimBrot-Backkurse Untere Dorfstraße 14, 09648 Mittweida ☎ 0163-2582558 www.zauberwege.de

**Salzgrotte Chemnitz** - Gesundheit fördern, Meeresklima genießen - Limbacher Str. 76 und im Gablenz Center, Carl-von-Ossietzky-Str. 153, **Chemnitz** 0371-2679085 oder 0371-27816464 www.salzgrotte-chemnitz.de

**Klangreisen** mit Chalina 18:30 Uhr am 23.11. / 24.11.  
**Klangreisen Kristallklangwelten** mit Ina Manuela Kirchberger (MIK) & Thomas Plum 18:30 Uhr am 17.11. / 6.12.



DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

# BALANCE & SPIRIT

Die „Balance & Spirit“ bietet Heilpraktikern, Kursleitern und Händlern die Möglichkeit, ihre Angebote und Produkte einem gesundheitsbewussten und spirituell interessierten Publikum zu präsentieren. Die Messe für bewusstes Leben in der Stadthalle Chemnitz zielt dabei vor allem auf die Themen Gesundheitsförderung, Ernährung, Naturheilverfahren, Alternativmedizin und Spiritualität ab. Eine bunte Mischung aus Informationen, Veranstaltungen und Anwendungsmöglichkeiten sollen den Besuchern die Vielfalt der Angebote näher bringen

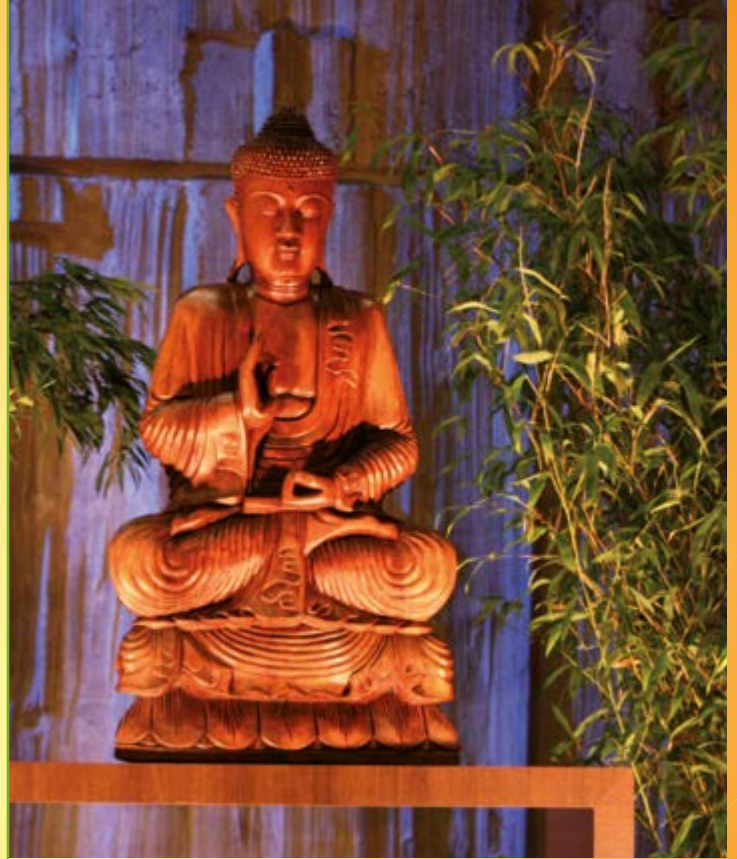
Auch dieses Jahr gibt es wieder ein Sonderthema! Die „Balance & Spirit“ wird 2018 die Thematik „Gesund groß werden“ in den Fokus rücken. Unsere Aussteller zeigen Ihnen und Ihren Kindern wie Herausforderungen zu meistern sind und dass es doch oft nur der erste Schritt ist, der schwer ist. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie auch die Jüngsten entspannen und lernen sich vom „Stress“ nicht vereinnahmen zu lassen sowie spezielle Lernmethoden, die Stärken fördern und Schwächen ausgleichen.

Und natürlich warten für alle Kinder zahlreiche Aktionen zum Mitmachen und Ausprobieren - vielleicht entdecken die Kleinen unter den gesunden und ausgewogenen Snacks unserer Aussteller sogar ihr neues Lieblingsessen!

## Stärken - Fördern - Lieben.

Unser Motto für die diesjährige „Balance & Spirit“.

Wir freuen uns auf den Besuch Ihrer ganzen Familie.



## Umfangreiches, kostenloses Vortragsprogramm u.a.

### **Brigitte Ebert – Miriquidi-TAO**

Thema: Augen Qi Gong – Mit starken Augen besser sehen

### **Dhanya Rößger – Dhananjaya Zentrum**

Thema: Human Design System

### **Gerald Wawra – GEWAMED**

Thema: Wie kann ich eigene innere Werte und Bedürfnisse erkennen und danach leben?

### **Ruth Röllner – Klang und Energie**

Thema: Faszination Klangschalen

### **Gesundheitspraxis Sonja Röpke**

Thema: Körperliche und geistige Reinigung

**13. UND 14. JANUAR 2018**

**STADTHALLE CHEMNITZ**

Tickets für alle Veranstaltungen erhalten Sie im Ticket-Service MARKT 1 in Chemnitz, Tel. 0371 4508-722 oder unter [www.balance-spirit.de](http://www.balance-spirit.de).