



MITEINANDERSEIN

Sachsen · November 2018 bis Januar 2019

Nr. 83

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Thema

Schamanismus

Seiten 4–6

Sonderseite

Glücklich Paar sein

Seiten 8–9

Richtig würzen

**Zimt – einst wertvoller
als Gold**

Seite 10

Netzwerktreffen

6.11. Chemnitz

9.11. Freiberg

28.11. Leipzig

6.12. Olbernhau

10.12. Freital

8.1. Wilkau-Haßlau

Infos im Terminkalender

www.miteinandersein.net

Titelmotiv von Carina Leithold · www.mandala-zauber.de



Buch von Dr.-Ing. Dietmar Förste+
Kathrin Kain, Tel. 03722/7981198

www.kain-förste.de
info@institut-foerste.de

Ein Buch,
welches mit den „guten
Ratschlägen der Erwachsenen“,
deren
„richtigen Lebens- Erfahrungen“
und der
„Weisheit der Alten“ aufräumt.

Ein Buch
für interessierte Kinder,
Jugendliche, „Pubertierende“
(die Entlarvung der
„Pubertäts-hypnose“).
Ein Buch für Eltern,
noch ängstliche Mütter und Väter,
die ahnen, dass etwas „anders“
gemacht werden muss,
um eine friedlichere Welt,
ein liebevolleres Miteinander
für sich und ihre Kinder zu
erreichen.

Ein Buch,
welches die Schicksal-Hypnose
in Frage stellt
und einen Weg zur möglichen
Veränderung aus den Gefühlen:
„immer mir passiert das“,
„ich bin zu dumm“,
„alle anderen schaffen es, nur ich
nicht“
zeigt.

ISBN 9783752895506
Bestellen im BoD Buchshop,
auch als E-Book,
unter
<https://www.bod.de/buchshop/>

Das Wichtigste, wonach ein Mensch streben kann, ist Selbsterkenntnis Erkenne Dich selbst

von Kathrin Kain

Besonders der „moderne Mensch“ glaubt, sehr gut über die Welt, das Leben und sich selbst informiert zu sein. Die Wahrheit sieht leider anders aus. Wir Menschen sind nicht vorwiegend das, was wir über uns denken und „ganz genau wissen“. Unsere bewussten Antworten liefern uns keine Wahrheit darüber, wer wir wirklich sind. Im Gegenteil: Wir Menschen sind zu über 99 Prozent das, worüber wir uns nicht bewusst sind. Zu uns gehören vor allem auch die ungeliebten Eigenschaften, die wir „nicht wissen wollen“, weil sie andere Menschen an uns ablehnten. So finden wir in den meisten Menschen unliebsame unterdrückte Gefühle, wie z. B. Leid, Trauer, Wut, Eifersucht, Geiz, Gier und/oder Hass, die nicht gezeigt werden dürfen, und die vor uns selbst „als streng gehütetes Geheimnis“ verwahrt werden müssen. Es gibt für unser „gesolltes, gewolltes Selbstbild“ genügend Gründe, uns NICHT SELBST ZU ERKENNEN!

Aus Angst vor Liebesverlust und Liebesentzug, aus Angst vor Isolation, Einsamkeit und Existenzverlust, aus Angst vor „nicht richtig sein“, ist es das vorrangige Ziel der Psyche, uns selbst vor unseren tatsächlichen, unbewussten Informationen zu schützen. Die Wahrheit könnte schrecklich sein. Deshalb nutzt die Psyche Abwehrmechanismen wie Projektion und Übertragung. Mit deren Hilfe können eigene ungute Gefühle im anderen wahrgenommen und im anderen abgewehrt werden.

„Schuld haben immer die anderen.“ In der anderen Religion, im streitsüchtigen Partner, im wehrlosen Kind, in der gegnerischen Mannschaft, im unbelehrbaren Nachbarn, in mobbenden Kollegen, in ungerechten Chefs – die Liste „der Übertragungsoffer“ und „Stellvertreterkriege“ ist schier endlos. In Wahrheit sind wir nicht so „gut erzogen“, sind wir nicht so moralisch, sind wir nicht so friedlich, so tolerant,

so glücklich, wie wir uns das wünschen und wie wir das „von uns Normalen“ glauben.

In Wahrheit brauchen wir einen immer stärkeren Polizeischutz, immer höhere Zäune, immer mehr Sicherheitsschlösser. In Wahrheit brauchen wir immer schärfere Gesetze, immer mehr Richter, immer mehr Gefängnisse, immer mehr Therapeuten, immer mehr Therapieplätze (auch für Schwerverbrecher). Die Ursachen dieses Dilemmas auch in sich selbst zu erkennen, das ist die wichtigste Aufgabe eines jeden einzelnen Menschen. Die Erkenntnis muss lauten: Welche Informationen sind wirklich im Laufe meiner Kindheit, meines Lebens in meinem Unbewussten angekommen und gespeichert und wirken ohne meine bewusste Kenntnis zu jeder Zeit? Welche ungunstigen Gefühle, welchen Hass, welche Wut, welches Leid und welchen Schmerz trage ich als Mensch, ohne es bewusst zu wissen, jeden Augenblick in meinem Herzen, in meinem Geist, in meinem Körper und damit in die Welt hinaus? Was ist mein Anteil an ungunstigen, unbewussten Informationen in dieser Welt? Für diesen Erkenntnisweg brauchen wir Mut! Entwickle diesen Mut! Hilf mit, Dich selbst und die gesamte Menschheit zu ent-täuschen! Die zerstörerischen Triebkräfte der Menschheit richten sich – entgegen dem gesunden Menschenverstand – gegen alles Lebende. Deshalb ist die Ent-Hypnotisierung, also die Wandlung der gespeicherten zerstörerischen Informationen im Unbewussten eines jeden einzelnen Menschen, die einzig wirkliche Lösung.

In unserem Buch „Ent-Hypnotisierung von begrenzenden Massenhypnosen“ haben wir diese wichtigen Zusammenhänge ausführlich beschrieben. Wer über das Buch hinaus Informationen wünscht, wer selbst ent-hypnotisiert werden oder mithelfen möchte, andere Menschen zu ent-hypnotisieren, kann sich gern bei uns melden. Kontakt: www.kain-förste.de

Jeder Weg ist anders, das Ziel immer gleich

Buchvorstellung: ORDNER LEBEN

von Ani Rahtak

Karin ist anders, fühlt anders – von Geburt an. Wie ein Zuschauer im Kino, der den Film an der Leinwand verfolgt, empfindet sie ihr Leben: außerhalb, ohne selbst daran beteiligt zu sein. Wie von einem anderen Stern. Trotz aller Widrigkeiten erreicht sie viel im Leben. Doch als ihre Kinder aus dem Hause sind, gerät sie in eine tiefe Sinnkrise bzw. Sinnsuche. Die Begegnung mit einem Fremden im Urlaub setzt einen Prozess in Gang, dem sie sich nicht mehr zu entziehen vermag. Gefangen im Strudel der Gefühle, konfrontiert mit seltsamen Phänomenen, Visionen und Zufällen, wird ihr der Boden unter den Füßen weggezogen. Dies bringt sie zurück in die Kindheit und darüber hinaus. In ein vorheriges Leben? Begleitet von Ohnmacht, Verzweiflung und Angst, sucht sie nach Antworten. Sie beginnt ein

intensives Selbststudium und kommt erstmals mit Themen wie Seelenverbindungen/Reinkarnation in Berührung. Eine Aufarbeitung beginnt. Karins Erfahrungen erlebt der Leser hautnah mit.

Karins starker Wille, ihr Glaube, Hilfe durch Familie und andere Menschen, lassen sie das Chaos überstehen. Voller Erkenntnisse über sich selbst und Gesetzmäßigkeiten des Lebens geht sie ihren Weg weiter. Eine wahre Geschichte, begleitet von Mystik und Phantasie. Denn: „Es gibt mehr zwischen Himmel und Erde, mehr als der begrenzte, menschliche Verstand begreifen kann.“

Autor: Ani Rahtak
Email: kontakt@ordner-leben.de
ISBN: 978-3-95915-041-5
Telescope Verlag





Aktuelles im Netzwerk MiteinanderSein Sachsen

Auf ins neue Jahr 2019

von Ann König & Uwe Reiher



2018 – was für ein besonderes Jahr für unser Netzwerk, in dem wir unser 10-jähriges Bestehen feierten! Die Krönung war das **MiteinanderSein-Festival am 1.9. 2018 in Eibenstock**. Es wurde getanzt, gelacht, musiziert, gebastelt und informiert – Wünsche für eine bessere Welt stiegen mit bunten Luftballons in den Himmel. Unser Festivalhöhepunkt war das Konzert mit SEOM. Welch ein Künstler, der es schaffte, Menschen ein Strahlen in die Augen und ein Lächeln in die Herzen zu zaubern. Fotorückblick mit Video: bio-erzgebirge.de/wp/?p=16041

Zwei Wochen später folgte am 16.9. der erste **MiteinanderSein-Erlebnistag in Leipzig**. Es zeigten sich unsere Partner in der wunderbar gewachsenen Gruppe des Leipziger Netzwerks mit ihren Angeboten. Auch hier erfreuten wir uns an einem rundherum gelungenen Tag. Rückblick: bio-erzgebirge.de/wp/?p=16107

Am 10.11. werden wir abschließend bei einem überregionalen Netzwerkpartner-Treffen zum Jubiläumsjahr in Talheim besprechen, wie wir noch mehr „Gemeinsam stark und erfolgreich sein“ und das Potenzial des Netzwerks nutzen können. Infos und Anmeldung: www.miteinandersein.net/veranstaltungen/7502/

Veranstaltungen 2019 mitorganisieren

Nun schauen wir nach vorne und planen schon eifrig für 2019. Neben vielen regionalen Netzwerktreffen werden die Regenbogenmesse am 1. September 2019 in Stollberg und der

zweite Leipziger Erlebnistag die Höhepunkte für Sachsen sein. Weiterhin nehmen wir uns vor, dass mit einer besonderen, jährlichen Veranstaltung das Miteinandersein in jeder Region gestärkt wird. Wenn Du Ideen hast für z. B. einen Erlebnis- oder Familientag, ein Fest, eine Wanderungen, ein Ritual: Bitte nimm Kontakt zu Deinen regionalen Koordinatoren oder zu uns auf und lass uns gemeinsam schauen, ob und wie es sich durchführen lässt.

Newsletter-Anmeldung

Durch unsere Newsletterumstellung aufgrund der DSGVO könnte es sein, dass Du die erforderliche Bestätigung übersehen hast und nun keine Rundbriefe mehr erhältst. Oder bist Du neu in unserer Runde und möchtest regelmäßig informiert werden? Unsere Rundmails werden 1-2 mal im Monat versandt – bitte melde Dich dafür über unsere Webseite an. Neu ist hierbei, dass Du über „Einstellungen bearbeiten“ die für Dich interessanten Regionen selbst auswählen kannst.

**ABO: Magazin direkt zu Dir nach Hause**

Magst Du das Netzwerkmagazin zeitnah und sicher zu Dir nach Hause mit der Post bekommen? Dann nutze gern unseren ABO-Service. Dies ist schon ab 9,- Euro für vier Ausgaben im Jahr möglich.

Nun wünschen wir Dir viel Freude mit diesem Magazin, eine besinnliche Übergangszeit und ein wunderbares MiteinanderSein auch im nächsten Jahr.

Ann König & Uwe Reiher – Netzwerkleitung
Tel. 0176 – 56892679 · info@miteinandersein.net

Inhaltsverzeichnis

Das Feuer des Lebens hüten	4
Kambô	4
Altes Wissen	4
Heilungswege im Schamanismus	5
Schamanismus und Schamanen	5
Schamanismus als Lebensform	6
Eine Rabengeschichte	6
Die Weisheit der Bäume	7
Raum der Möglichkeiten	7
Eine Reise nach Innen	7
Wie Paare harmonisch kommunizieren	8
Die Liebe wachsen lassen	8
Paare – zwei Menschen in Entwicklung	8
Die Jahreszeiten der Liebe	9
Familien- und Paarberaterin	9
Zweisam – einsam	9
Tinas Entspannungs-Oase	9
Zimt – einst wertvoller als Gold	10
Lebensmittelkombinationen	11
Die Amnanda-Kur	11
Pflanzliche Antibiotika Teil 3	12
Permakultur im Jahreskreis – der Winter	12
Achtsam sein für die Veränderung	13
Willkommen im Leben	13
Die älteste Heilmethode	13
Innere Einkehr halten	13
Corinas Seminarwochen in Alanya	14–15
Einhandruten-Kurse 2019	16
Eröffnung der LichtherzenSchule	16
Praxisorientierte Neue Homöopathie	16
Kinesiologie einfach selbst erlernen	16
Energetische Raumreinigung	17
Region Dresden – Elbland	17
Antlitzdiagnostik	18
Region Leipzig-Halle	18
Schamanische Heilsitzung	19
Workshop: Selbstbefreiung	19
HeilpraktikerIn für Psychotherapie	19
Anbieter und Termine	20–23
Neueröffnung	24
Naturheilverein Chemnitz eV	24

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 119,00 € netto / 141,61 € 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

Impressum**Herausgeber:**

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

E-Mail redaktion@miteinandersein.net

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

Gestaltung: Uwe Reiher · manufaktur-medien.de

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 Magazin 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.



Zur Bedeutung von Schamanismus Das Feuer des Lebens hüten

von Dirk Kreuzer & Malina Opitz

Der Begriff „chaman“ stammt vom sibirischen Volk der Ewenken und bedeutet „mit Hitze und Feuer arbeiten“. Die Ewenken wissen um die Lebendigkeit des Feuers und die Beseeltheit der ganzen Natur. „Chaman“ bedeutet auch: „Der, der sieht“. Das können sowohl Männer als auch Frauen sein. Sie tragen schmiedeeiserne Gehänge mit Vogelfiguren und stimmen sich mit rituellen Gesängen und Gebeten ein. Das rhythmische Schlagen ihrer Schamanentrommeln bewirkt einen veränderten Bewusstseinszustand; das Tor zu anderen Welten öffnet sich.

Der rumänische Philosoph Mircea Eliade beschrieb Schamanen als Menschen, die es vermögen, in andere Wirklichkeiten zu reisen, um ein verlorenes Gleichgewicht wiederherzustellen. Dabei kommunizieren sie mit Verbündeten aus der Welt von Großmutter Erde und Großvater Himmel. Demnach ist Schamanismus kein kulturspezifisches Phänomen. So sprechen die Medizinleute der nordamerikanischen Ureinwohner ein Gebet, in welchem sie den Schöpfer, „Wakan Tanka“, und alle seine Schöpfungen anrufen und ehren. Dazu gehören Großvater Sonne, die Sterne, Großmutter Erde, die Planeten, die Weiße Büffelkalbfrau, der Tierhüter, alle Elemente, die Mineralien, die Pflanzen, die Tiere, die Menschen, die Ahnen. Die Wertschätzung all dieser Welten und eine Haltung der Demut liegen reinem, schamanischen Arbeiten zugrunde.

Jede schamanische Tradition ist zutiefst mit ihrem Land, ihren Pflanzen und Tieren verbunden. Während die Lakota beispielsweise Weißen Salbei verwenden, um bei Schwitzhütten und bei der Arbeit im Medizinrad zu reinigen und zu segnen, räuchern die Schamanen Perus bei ihren Zeremonien unter anderem mit „Palo Santo“, dem heiligen Holz. Während im Norden der Adler als starker Verbündeter gerufen wird, ist es im Süden der Kondor.

Die Wahrheit liegt im Kern einer jeden Tradition, denn nichts darin schließt sich aus. Es ist die Schöpfung in all ihren Facetten, altes Wissen, das über die Jahrtausende bewahrt und weitergegeben wurde, Bewahrer und Hüter dieser alten Linien. Das Herz kennt den Weg.

Schönheitsweg – Schamanismus in Chemnitz

Dirk Kreuzer & Malina Opitz sind in den „way of beauty“ der nordamerikanischen Ureinwohner eingeweiht, den Weg der Weißen Büffelkalbfrau. Sie veranstalten regelmäßig Schwitzhütten und Medizinrad-Workshops in Chemnitz und Umland. Alle aktuellen Termine auf www.schoenheitsweg.de · Post gerne an schoenheitsweg@web.de



Die Frosch-Medizin aus dem Regenwald Kambô

von René Schliwinski

Kambô ist auch unter den Namen Sapo oder Vacina de Floresta bekannt und wird im Dschungel von den Schamanen aus dem Sekret des Riesen Maki-Frosches (*Phyllomedusa bicolor*) gewonnen. Dieses besondere Sekret wird seit Urzeiten traditionell von einigen der indigenen Stämme des Amazonasgebietes wie den Matsés, den Katukina und den Yawanawa-Indianern zur allgemeinen Stärkung, zur Vorbereitung auf die Jagd, vor Ayahuasca-Zeremonien und als entgiftende, heilbringende Medizin verwendet.



Altes Wissen & Weg im Lebenskreislauf Schamanismus

von Jana Konrad

Ich bin Jana Konrad aus Geyer. Seit 2010 gehe ich den Weg der Schamanin – mit viel Selbsterfahrung, Heilung, Vergebung und Selbstfindung. Für mich ist Schamanismus ganz altes Wissen unserer Vorfahren über die Zusammenhänge, das Große Geheimnis, die Pflanzen, Tiere, Steine, Flüsse u.v.m. Es ist das Wissen darüber, dass alles lebt und miteinander verbunden ist. Es ist ein Geben und Nehmen, mit gegenseitiger Achtung und Respekt. Der schamanische Weg ist ein Weg, um sich im Lebenskreislauf (auch Medizinrad oder Lebensrad) genannt, selbst zu finden. Wir lernen, Zusammenhänge zu erkennen, mit denen wir wieder anknüpfen können an unser ureigenes Dasein. Alles lebt in uns. Wie im innen so im außen. Wir lernen wieder auf unsere innere Stimme zu hören, wenn wir unsere Herzen öffnen in der Natur, in der Ruhe. Die Natur ist und bleibt unser Freund, mit ihr im Gleichgewicht zu leben, tut uns gut.



Schamanische Praktiken und Rituale bringen uns wieder zu mehr Liebe, Gesundheit und Lebenssinn im Hier und Jetzt.

Woher bekommt die Eichel ihre Kraft, eine mächtige Eiche zu werden oder die Rosenknospe, um in eine so herrliche Blume zu erblühen? Von einer Quelle in sich selbst. Das gilt auch für Sie. Sind Sie etwa von geringerem Wert als ein Baum oder eine Blume, die ihre Kraft und Herrlichkeit zur Schönheit der Welt beitragen? Nehmen Sie sich als das an, was Sie sind, denn nur dann kann das Ihnen innewohnende Potential sich entfalten und der Welt seine Einzigartigkeit schenken. Quelle: „Das Buch des Schamanismus“ von Kenneth Meadows



Begegnung und Bewegung im Lebenskreis

Jana Konrad, Geyer

Tel. 0176–57779834 · www.janakonrad.com

Mandala-Zauber

Liebevolle Fotokreationen für
Balance & Lebensfreude

NEU:
Mandalas als Kettenanhänger

www.mandala-zauber.de · Tel. 03 74 65 - 4 05 35

Aus medizinischer Sicht wird durch die Peptide des Kambô-Sekrets unser Immunsystem auf natürliche Weise gestärkt. Die inneren Organe, wie Leber, Galle, Nieren, Magen- und Darmtrakt, können effektiv entgiftet und gereinigt werden, so dass auch alte Entzündungen vollständig ausheilen können. Deshalb erfährt die Kambô-Behandlung in den letzten Jahren bei uns im Westen ebenfalls zunehmendes Interesse, auch von Seiten der Wissenschaft. Die natürlichen Inhaltsstoffe des Kambô (bisher bekannt sind Phyllokinin und Phyllomedusin, Caerulein und Sauvagin, Dermorphin und Deltorphine, Adenoregulin) können als eines der stärksten natürlichen Antibiotika bezeichnet werden, das wir bisher kennen und sind zudem noch antiviral und antimykotisch. Durch die Wirkung auf den gesamten Organismus können eine Vielzahl von körperlichen wie psychischen Beschwerden gelindert, positiv beeinflusst oder manchmal vollständig ausgeheilt werden. Auch eine präventive Anwendung ist möglich.

Einige mögliche Beschwerden, die Linderung erfahren können: Kopfschmerzen, Migräne, Magenbeschwerden, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck, Allergien, Immunschwäche, Krebs, Schmerzen, Hepatitis, Malaria, Borreliose, Grippe, MS, Parkinson, Alzheimer, Depression, Angststörungen, Schlafstörungen, Suchterkrankungen u.v.m.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die reinigende, stärkende und auch antiphagogene Wirkung nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der emotionalen und geistigen Ebene stattfinden kann.

Weitere Informationen, Vorträge und Anwendungen: René Schliwinski, Kambô-Praktiker · Tel: 0176–57955802 · spirit-of-kambo@gmx.net



Heilungswege im Schamanismus

Die Kraft der Initiation im Kreis der Jahreszeiten

von Sinchota D. Genzmer

Wo komme ich her und wo gehe ich hin?

Heilungswege im Schamanismus im Einklang mit den Jahreszeiten sind Initiationen und geben Antworten auf unsere Sehnsucht nach mehr Vollständigkeit und dem Wunsch, wieder aus unserem vollen Potential schöpfen zu können. Der Heilungsweg im Frühling erweckt den inneren Führer und die Kraft der Ahnen wird gerufen. Wir erinnern uns an unser geistiges Erbe und erfahren mehr Vollständigkeit. Der Heilungsweg im Sommer belebt den inneren friedvollen Krieger und die Kraft des Herzens wird entfacht. Wir spüren eine innere Stärkung und haben den Mut, unseren Schatten angstfrei zu begegnen. Der Heilungsweg im Herbst öffnet die Pfade des Wissens und der innere Heiler wird geboren. Wir entdecken unsere eigenen Heilkräfte, die uns helfen, alte Verletzungen und Traumata in der Tiefe anzuschauen und aufzulösen. Der Heilungsweg im Winter ist ein tiefes Loslassen und der innere Lehrer darf sich zeigen. Wir spüren die Verbindung zu unserer unsterblichen Seele und erhalten tiefes Wissen über unsere Lebensaufgabe.



In Ritualen zu den Jahreszeiten entfaltet sich die Kraft der Initiation. Sie führt zu einer tiefen Herzöffnung und wir finden zu uns selbst. Wir wissen nun, wo wir herkommen und wo wir hingehen und was unsere Lebensaufgabe ist. Wir sind angekommen – Zuhause bei uns selbst. Die schamanische Ausbildung bei Sinchota im Tipi eröffnet den Menschen diesen Heilungsweg.

Jeder ist herzlich eingeladen, über die Heilungswege mehr zu erfahren und an einem der Wochenenden zu den Jahreszeiten im Schamanismus mit dabei zu sein.

Nächstes Seminar zum Winter

Samen der Erde sind Sterne im Himmel. Es eröffnet die Möglichkeit, sich selbst tiefer zu erkennen und zu finden. Fragen zur Lebensaufgabe zu klären, uns auf das Wesentliche zu besinnen und Altes loszulassen. Es ist eine gute Vorbereitung für Körper, Geist und Seele, sich auf eine neue Geburt im Frühling einzustimmen.

Über mich

Ich bin schamanische Heilerin und Lehrerin, führe meine Praxis für Mensch und Erde in Bad Gandersheim am Rande des Harzes in Süd-Niedersachsen und begleite Menschen auf ihrem Heilungsweg zu sich selbst. In meiner Heilarbeit für Körper, Geist und Seele können Ursachen von Krankheiten leicht erkannt und behandelt werden. In Aufstellungsarbeit zu allen Lebensbereichen und Themen werden Fragen fundiert beantwortet und Blockaden gelöst. Schamanische Rituale und Seminare in der Natur sowie die Ausbildung öffnen neue Räume, sich selbst zu finden. Sie ebnen den Weg zu unseren wahren Fähigkeiten, welche die neu gewonnene Verbindung zu Mutter Erde und Vater Himmel uns aufzeigen möchte.



Nächstes Einführungsseminar mit Sinchota: 23.–24.02.2019 in Bad Gandersheim. Infos und Anmeldung: Praxis für Mensch und Erde Mehr Infos: www.sinchota.de



Sinchota D. Genzmer
Praxis für Mensch und Erde
An der Wanne 6, 37581 Bad Gandersheim
Tel. 05382–5895262
E-Mail: info@sinchota.de
www.sinchota.de

Schamanismus und Schamanen...

von ZauberWege e.V.



...sind für uns in den letzten Jahren stark überstrapazierte Begriffe. Vieles und noch viel mehr wird mit dem Titel „SCHAMANISCH“ versehen. Aber was macht denn z. B. die Trommel zur „Schamanentrommel“? Doch wohl nur der, der sie benutzt. Und so kann aus der Blechtrommel vom Supermarkt, in den richtigen Händen, auch eine Schamanentrommel werden. Und was sagen uns Titel und Zertifikate über den Menschen, der uns gegenüber sitzt? Ist es nicht eher die Frage: „Können wir zusammen ein Stück des Weges gehen“? Und zusammen bedeutet für uns gleichberechtigt, achtsam und mit Respekt füreinander.

Wenn wir uns unserer eigenen Kraft und Möglichkeiten bewusst werden, schafft das Selbstvertrauen in unserem Handeln. Heilende Rituale lassen uns mit der Vergangenheit abschließen und unseren (Selbst-)Wert erkennen und stärken. Stellen wir uns unseren Fragen, erschaffen wir einen heiligen Raum und schauen in die Tiefe unserer Seele.

Bewusste Handlungen führen zu einem klaren Geist und machen uns wachsam für das Leben. Zwei wichtige Punkte hierbei sind auch unsere Ernährung und Atmung: Meinem Wesen entsprechende Nahrung stärkt meinen physischen Körper und ich steuere unter anderem mit meiner Atmung, welche Sinne mir zur Verfügung stehen. Ist unser Geist mit der spirituellen Welt verbunden, lösen sich Begrenzungen auf und wir

erkennen Wahrheit dahinter. Eine klare Absicht kann im Sinne der Schöpfung die materielle Welt verändern...

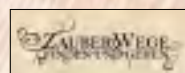
Wir glauben, dass ein starkes Fundament notwendig ist, um unseren Weg kraftvoll und SELBSTbewusst gehen zu können. Dieses Fundament können aber nur wir selbst schaffen. Höre auf Dein Herz und triff Deine Entscheidung. Nur Du weißt, was richtig für Dich ist. Jede Erfahrung bringt Dich ein Stück weiter auf Deinem Weg zur Erkenntnis. Im Frühjahr 2019 beginnt die **Meisterschule „Der Weg zu mir“** mit TEIL I.

TERMIN-VORSCHAU 2019

- „Der Weg zu mir“ **Meisterschule Teil I-IX** 1.–4.5. / 4.–10.8. / 31.10.–3. 11. / 12.–16.2.2020 (die Intensivwoche mit Trommelbau im August ist auch einzeln buchbar)
- **Trommelbau** bis 55 cm 1. + 16.6. / 2. + 16.6. | 4.–10.8.
- **Trommelbau** bis 120 cm auf Anfrage
- **Gemischte Schwitzhütten** 2.2. / 6.4. / 12.6. / 2.11. / 21.12. 17.5. nur für Männer / 18.5. nur für Frauen
- „Die Mondin ruft“ (Frauenkraft jeweils zur Vollmondnacht)
- **Visionssuche** ab 11.7., **Jahreskreis, Vollmondtrommeln** 14.9.
- **Lieder für die Seele, Wegbegleiter, Gemeinschaft**
- **Erlebnistag** mit Freunden am 30.5.
- **Keimbrot-Backkurse** 17.1. / 14.2. / 18.3.
- **Handwerk** u.v.m.

Fühlst Du Dich bereit, mit uns ein Stück des Weges zu gehen, dann nimm Kontakt zu uns auf.

ZauberWege e.V. · Selbsterfahrung & die Kunst zu Leben
Kai & Kerstin Müller · Untere Dorfstr. 14, 09648 Mittweida



Kraftplatz: Hammermühle 1, 09661 Riechberg
Tel. 03727–601462, 0163–2582558, 0163–3213221
www.ZauberWege.de · post@zauberwege.de



Ein Schlüssel zur Kreativität und einem erfüllten Leben

Schamanismus

von Sinchota D. Genzmer

Schamanismus ist eine Lebensform, die aus der Verbindung zur Natur und zur geistigen Welt seine Erkenntnisse gesammelt hat. Öffnen wir uns als Menschen dieser Lebensform, erschließt sich uns eine neue Welt. Die Natur bringt aus sich heraus das Lebendige hervor und schöpft sich fortwährend neu. Es ist eine Form der Kreativität, die die Natur uns vorlebt. Wir können die Tür zu dieser Welt öffnen und erfahren, dass die Natur da draußen auch in uns ist. Wir können diese Schöpferkraft in uns entdecken, das Geheimnis der Natur für uns und unsere Kreativität entschlüsseln.

Wie öffnen wir diese Tür? Aufgrund von vielen negativen Erfahrungen bleibt uns oft nichts anderes übrig, als Schutzmechanismen aufzubauen, die uns aber letztendlich von dieser kreativen Welt trennen. Der erste Schritt ist wieder zu lernen, uns rückhaltlos zu öffnen und mit liebendem Herzen der Welt und uns selbst zu begegnen. Auf schamanischen Wegen lernen wir, die Liebe in der Natur als große Heilkraft für uns selbst zu entdecken. Diese heilt unsere Wunden und die Mauern fallen. Die Kreativität ist ein Ausdruck unserer Lebendigkeit und Offenheit sowie vom wahren Kontakt zu uns selbst als schöpferisches Wesen.

Hier ein Beispiel für ein ganz einfaches Ritual: Wir begeben uns barfuß in die Natur und spüren über unsere Füße den Kontakt zum Boden.

Eine Rabengeschichte

von Zahir

Schon eine Weile folgte ich dem Weg. Er führte vom Stadtrand weg, immer weiter hinaus. Eine so friedliche Gegend zu finden, stimmte mich froh. So wanderte ich immer weiter, auch wenn mir diese Gegend eher unbekannt war. Ich hatte keinen Überblick über andere Wege, ich wusste nicht einmal, wo dieser Weg hinführte. Das hatte im Moment keine Bedeutung. Nach einer Weile bemerkte ich allerdings, dass es Zeit war, zurück zu gehen. Da ich nur ungern einfach auf dem selben Weg zurück gehe, hielt ich Ausschau nach Querwegen. Über die Felder gehen ging nicht, denn ich hätte von der gerade frisch aufgegangenen Saat viel niedergetreten.

Nach ein paar Schritten kam ich an einem Baum vorbei, in dem ein Rabe saß und mich beobachtete. Ich war schon fast vorüber, da hörte ich ein lautes „Krah!“. Unwillkürlich blieb ich stehen und blickte zu ihm hoch. Ein paar Momente schauten wir uns in die Augen, mir war dabei irgendwie merkwürdig zumute. Ich hörte mich innerlich zu ihm sagen, dass ich einen schönen, guten Weg zurück suche. Und ich dachte noch: „ S c h a d e ,

Als erstes bleibt unsere Aufmerksamkeit ganz bei der Berührung mit Mutter Erde, die uns trägt und nährt. Der Alltag tritt in den Hintergrund und wir beginnen, alles loszulassen. Wir atmen tief durch, sind ganz im Moment und spüren, dass wir lebendig sind. Jetzt nehmen wir wieder wahr, dass auch die Erde lebendig ist. All unsere Sinne beginnen auf einmal aufzuwachen. Wir hören die Geräusche der Natur. Der Wind erzählt uns Geschichten. Die Insekten summen und offenbaren ihr Wesen. Die Pflanzen verströmen ihren Duft, den wir einatmen und uns mit der Welt da draußen verbindet. Wir spüren wieder unsere Liebe und die Einheit mit der Natur. Ein Gefühl der Freude und des Glücks steigt in uns auf. Wir sind angekommen – hier auf Mutter Erde mit bloßen Füßen und wir bemerken, dass wir ihr gegenüber nackt sein dürfen, was so viel heißt, wie: Wir dürfen so sein wie wir sind. Jetzt strömt ganz von selbst ihre Heilkraft über die Füße und über alle Sinne in uns ein und wandelt alte negative Erfahrungen von mangelnder Liebe in bedingungslose Liebe.

Hiermit ist der erste wesentliche und wichtigste Schritt getan: Wir haben den Kontakt zu unserem liebenden Selbst wieder gefunden. Jetzt ist es möglich, weitere Schritte in Richtung Kreativität zu unternehmen: über schamanisches Reisen, Singen, Tanzen und Trommeln ist es möglich, unsere inneren kreativen

dass ich nicht fliegen kann.“ Zwei Krahs waren die Antwort, und schon hockte der Rabe direkt vor mir auf dem Weg und blinzelte mich herausfordernd an. „Oh, kannst Du mich führen?“, fragte ich ungläubig. Der Rabe hüpfte zum linken Wegrand und durch den Knick zum Feld. Dabei schaute er sich immer wieder zu mir um, als wolle er sich vergewissern, dass ich ihm folge. Schließlich stand ich neben ihm. Nein, dachte ich, ich mach hier Flurschaden. Doch der Rabe flog bis auf Schulterhöhe auf und umkreiste mich dann etliche Male. Ich versuchte ihm mit meinem Blick zu folgen – bis ich plötzlich die ganze Umgebung von oben sah. Ich schaute gewissermaßen mit den Augen des Rabens und erkannte ganz klar, wie ich zu gehen hatte ohne Schaden anzurichten!

Plötzlich schoss ein Gedanke durch meinen Kopf, dass das, was ich gerade erlebte, nur Einbildung sei. Und plumps, war der Flug vorbei. Ich stand immer noch am Feld. Der Rabe flog nun etwas höher und krächzte eindringlich. Er rief mich, ihm zu folgen. Wie automatisch ging ich los. Mit jedem Schritt erkannte ich, dass ich tatsächlich den Weg ging, den ich eben von oben gesehen hatte! Meine Schritte wurden schließlich sicherer. Und nach ein paar weiteren Schritten rief der Rabe noch einmal laut zu mir und stieg dann in größere Höhen auf, um seinem eigenen Weg zu folgen. „Danke!“, rief ich ihm hinterher. Ich war mit seiner Hilfe auf einen guten Weg gekommen. Dieser Rabe hatte mich an seinem Wissen teilhaben lassen. Welch Geschenk – Danke! Dieses Erlebnis ist nun schon sehr lange her. Es war für mich ein Schlüssel zu einer anderen Welt. Den

Seelenwelten zu erforschen und zu öffnen. Ein besonders heilsames Mittel der Kommunikation sind die Krafttiere. Wir sprechen mit der Seele des Tieres und haben so Zugang zu der Kraft, der Weisheit und der Liebe, die in der Natur als Tierwelt lebt. Es erschließt sich uns das Unsichtbare, welches die Natur lebendig macht. Ist dieser Kontakt zur Tierseele hergestellt, haben wir den Zugang zum Krafttier. Die Natur offenbart uns direkt ihre Geheimnisse und macht unsere inneren Seelenwelten wieder lebendig. Wir finden Zugang zu unserer inneren Quelle und lernen aus ihr zu schöpfen und unser Leben kreativ zu gestalten.

Wie erfahren wir nun Erfüllung in unserem Leben durch gelebte Kreativität im Schamanismus? Der Kontakt zu unserem liebenden Selbst als innere, schöpferische Quelle ermöglicht es, unsere Visionen des Herzens nicht nur zu ahnen, sondern durch die uns innewohnende kreative Kraft in die Wirklichkeit zu bringen. Hierbei können wir die staunende Erfahrung machen, dass sich oft Dinge manifestieren, die als unrealisierbar erschienen. So geschehen viele kleine und große Wunder in unserem Leben, die uns erfüllen und glücklich machen. Wir entwickeln die Kraft, uns im Alltag treu zu bleiben, weil wir uns selbst mit der wunderbaren Begleitung von Mutter Natur lieben und finden durften.

Blick durch die Augen eines anderen Wesens zu erhalten – dann, wenn es notwendig ist – gehört zu den Erfahrungen, die eindringlich beweisen, wie sehr wir alle mit allem verbunden sind. Irgendwann wurde mir klar, dass die schamanische Technik des „shape-shifting“ (Formwandlung) nachhaltig bewussteinverändernd ist. Indem Du lernst, das Bewusstsein nicht nur von Tieren, sondern auch von Steinen, Flüssen, Pflanzen in Dich aufzunehmen, ist Deine Wirklichkeit so verändert, dass Dir die gesellschaftlich anerkannte Realität wie ein Käfig vorkommt. Diese Erkenntnis tut weh. Es kann Dich zerreißen. Viele, die sich auf den schamanischen Weg gemacht haben, möchten deshalb am liebsten ganz in der anderen Wirklichkeit bleiben. Doch das ist keine Option, denn wir sind alle hier, um unsere Aufgaben auf unsere einzigartige Weise zu erledigen.

Schamanisches Sein wird auf beiden Seiten des Schleiers gelebt. Wir sind immer mit einem Bein hier und mit dem anderen in der „anderen Welt“. Der Ruf, den leuchtenden Pfad zu gehen, geht von den Spirits aus. Ob wir ihm folgen, ist unsere Entscheidung. Wer „Ja“ dazu sagt, nimmt viele Herausforderungen auf sich, die in der alltäglichen Wirklichkeit womöglich absurd erscheinen. Dieser reiche Weg zu sich selbst und zum Leben hat einen Preis: Es gibt kein Zurück. Wer davor nicht zurückschreckt, wird von den Geistern geführt und geht niemals einsam. Bist Du gerufen? Sei uns willkommen am Feuer! © Zahir 2018

Alana & Zahir – Schamanische Zeremonien
Tel. 0451 – 3177486 · info@inneresfeuer.net





Kommunikation mit anderen Wesen Die Weisheit der Bäume

von Ann König



Lasst uns hinaus in die Natur gehen und unsere Augen sowie unser Herz für all die Schönheit und tiefe Weisheit unserer natürlichen Umgebung öffnen. Pflanzen und Bäume sind lebendige Wesen, die, ebenso wie wir Menschen, Tiere und Steine, ein Geistwesen besitzen. Somit sind wir gleichgestellt – also ein Teil der Natur selbst. Dies sollte uns zu einer inneren Haltung der Liebe, Demut und Bescheidenheit sowie zu einem harmonischen und respektvollen Umgang mit der Natur führen. Dann können wir auch all das Wissen dieser Wesen um Gesundheit, Heilung, Glück, Freude und dem Sinn des Lebens nutzen und unser Leben damit bereichern.

Insbesondere Bäume sind sehr hilfsbereite, alte und weise Wesen, welche in ihrer Gesamtheit eine Schutzmission gegenüber uns Menschen und allem, was lebt, haben. Sie sind darauf bedacht, uns Menschen das Leben zu

vereinfachen, freuen sich und sind im Normalfall sehr dankbar und glücklich, wenn wir sie um Hilfe oder Rat bitten. Sie können uns reinigen und harmonisieren, egal, in welchem schlimmen Zustand wir uns befinden. Im Falle einer Krankheit, ob physischer, mentaler, emotionaler oder spiritueller Natur, gibt es fast keine effektivere Kur, als dass wir uns z. B. einem Baum nähern, uns in seinen Schatten setzen, eines seiner Blätter in die Hand nehmen, ihn umarmen und ihn um Hilfe und Reinigung bitten. Mit etwas Wissen können wir abhängig von der Art der Krankheit auch die Rinde, Blätter oder etwas Wurzelwerk zu Heilungszwecken verwenden. Doch sollten wir dabei nur so viel nehmen, wie wir wirklich zu unserer Genesung brauchen.

Wir können auch mit einer bestimmten Frage den Baum um Rat bitten: Hier gehen wir mit einem klar formulierten Anliegen auf den Baum zu und begrüßen ihn. Dann fragen wir ihn mit unserer inneren Stimme um seine Erlaubnis, mit ihm in Kontakt treten zu dürfen. Wenn wir ein „Ja“ empfangen, können wir die Handflächen und Stirn gegen den Stamm legen oder ihn mit dem ganzen Körper umarmen. Wir atmen tief und ruhig und verbinden uns energetisch mit ihm. In diesem Zustand können wir nun um alles bitten, was gerade anliegt. Anschließend bedanken wir uns respektvoll. Nach einiger Zeit werden sich die gestellten Fragen beantworten; z.B. werden wir Menschen treffen, die uns bei der Klärung unserer Anliegen helfen. Probier' es aus.

Quelle: „Taguarí – Das Leben findet seinen Weg“ von Angelika Selina Braun

Neu: Gesprächskreis in Hohenstein-Ernstthal Raum der Möglichkeiten

von Yvonne Nietsch & Kristin Hemmerle

Bist Du wie wir in den letzten Jahren auf der intensive Reise zu Dir selbst unterwegs gewesen, und hast Dir bereits viel mitgenommen aus den Coachings, Workshops und Seminaren? Dann herzlichen Glückwunsch. Wir freuen uns sehr für Deine tolle Entscheidung, Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und es Dir so zu kreieren, wie Du es Dir vorstellst. Was ist da noch so möglich?

Nach einigen Jahren Selbst-Heilungs- & Wandlungsprozess haben wir nun einen regelmäßigen Rahmen geschaffen, in dem sich Menschen wie Du und wir treffen sowie austauschen können. Denn wir haben festgestellt, dass auch wir, trotz des ungläublichen Inputs der letzten Jahre, manchmal ins Stocken kommen. Der Austausch unter Gleichgesinnten kann sehr hilfreich sein; Veränderung & nächste Schritte sind leichter möglich. Was können wir wohl so miteinander beitragen?

Gesprächskreis: „Komm' mit und kreierte bewusst Dein Leben!“

Komm gerne zu uns in den Raum der Möglichkeiten zum gemeinsamen Austausch und



kreieren. Wir möchten die neue Energie am Schwingen erhalten und Euch Lichter leuchten sehen.

Termine:

12.9. / 10.10. / 7.11. / 5.12.2018 von 9.30 – 11 Uhr
26.9. / 24.10. / 21.11. / 19.12.2018 von 18.30 – 20 Uhr

Ort: Am Ziegeleiweg 23a in 09337 Hohenstein Ernstthal

Preis: 15,-€ je Termin

Deine Yvonne Nietsch und Kristin Hemmerle
www.tiefberuehrt.net · www.kreativ-ist-in.de

Kalender für Sinne und Seele Eine Reise nach Innen

von Barbara Stierand

Ruhe tanken und Innehalten kann man mit den Wandkalendern des Vision Creativ Verlages.

Der schlanke **Zen-Kalender 2019** im eleganten Design besticht durch klare Bilder, die ausdrucksstark und unaufdringlich zugleich sind. Die Einfachheit von Zen wird in eine poetische Bildsprache umgesetzt. Der Blick richtet sich auf das Schlichte und Unscheinbare in der Natur und lässt es in seiner ganzen Schönheit erstrahlen.

Grandiose Landschaftsbilder, Naturaufnahmen und meditative Impressionen hält der **Feng-Shui-Kalender 2019** für jeden Monat bereit. Ist es doch das Ziel der

chinesischen Harmonielehre, aus den eigenen vier Wänden einen Kraftplatz zu machen, wo man sich gestärkt, geborgen und beflügelt fühlt. Die schönen Motive und die harmonischen Farben können dabei helfen. Das Achteck-Format gilt im Feng Shui als glückbringend.



„Sei gut zu Dir selbst und nimm Dich wichtig!“, so lautet die Botschaft des kleinen **Ich-Kalenders 2019**. Mit einer Mischung aus Augenzwinkern, Humor und Weisheit hält er für jede Woche poetische, verrückte und lebensnahe Zitate bereit, die von Bloggern, Psychologen, Sinnsuchern und -findern, Dichtern, Denkern und Weisen stammen. Kombiniert mit den schönen Bildern und der künstlerischen Gestaltung, ist der Ich-Kalender ein attraktiver Hingucker für Wand und Schreibtisch, ein Mutmacher und ein wunderbares Geschenk.



Weitere attraktive Kalender, die beim Vision Creativ Verlag erscheinen: „**Indischer Götterhimmel 2019**“, der in die bunte und exotische Welt Indiens entführt; „**Mandalas 2019**“ fasziniert mit leuchtenden Mandalas von verschiedenen Künstlern und „**Buddhas 2019**“ gibt mit zwölf außergewöhnlichen Buddha-Statuen aus verschiedenen Ländern, Epochen und Stilrichtungen einen Einblick in die vielfältige Kunst des Buddhismus.

Alle Kalender sind erhältlich im Buchhandel oder beim Vision Creativ Verlag direkt.
Tel. 038825 – 260080 · www.visioncreativ.de



Du weißt doch, wie ich das gemeint habe! Wie Paare harmonisch kommunizieren

von Uta Pleißner

Nein. Das weiß die Liebste oder der Liebste oft nicht. Natürlich gibt es Paare, die sich nach vielen Jahren nahezu ohne Worte verstehen. Sie agieren harmonisch miteinander im Alltag, ob sie nun allein oder mit anderen Menschen sind. Doch solche Paare sind selten. Die meisten brauchen Kommunikation, um sich zu verständigen. Dafür ist die Sprache da, doch können durch sie auch Missverständnisse, Verletzungen und Konflikte entstehen. Es gibt Menschen, die meinen, mit den Worten kam die Lüge in die Welt. Der Körper/die Körpersprache könne nicht lügen, das könnten nur Worte. Nun, inzwischen trainieren manche Menschen sogar ihre Körpersprache, um Geschäftspartner, Konkurrenten, Mitarbeiter oder Ehepartner zu bluffen. Einfacher und ratsamer ist es, sein Denken, Fühlen und Sprechen in Einklang zu bringen. Vor allem in der Partnerschaft.

Die meisten Missverständnisse entstehen, wenn wir nicht sagen, was wir meinen und nicht tun, was wir sagen.

Jeder Partner bringt seine eigene Sprache mit, jene, die er als Kind gelernt und im Laufe seines Lebens weiterentwickelt hat. Nur in sehr seltenen Fällen stimmen die Sprachen beider Partner von Anfang an überein. Bei vielen entwickelt sich im Laufe der Zeit eine gemeinsame Sprache, bei manchen nie. Die Folge sind Missverständnisse, die schmerzhaft als Verletzung, Unverständnis und Ungeliebtsein empfunden werden. Was für den einen Humor, ist für den anderen Bosheit. Was als Scherz gemeint war, wird ernst genommen. Der häufig benutzte Satz „Du weißt doch, wie ich das gemeint habe!“ nützt dann nichts mehr. Gesagt ist gesagt. Ein ausgesprochenes Wort kann nicht zurückgeholt werden. Und: Unser Unterbewusstsein versteht Ironie und Sarkasmus nicht. Es hört nur, was gesagt wird. Außerdem gilt: An einem Konflikt sind immer beide beteiligt.



Warum also nicht gleich das sagen, was wirklich gemeint ist? Sei es nun „Ich bin jetzt sauer auf Dich, bitte gib mir etwas Zeit“ oder „Bitte hilf mir“ oder „Ich liebe Dich“. Und sagen Sie einfach ab und zu: „Schön, dass Du in meinem Leben bist!“ Das wirkt WUNDER.

Wirksame Kommunikation und Gefühlsarbeit für Paare, junge Eltern, Familien, Berufstätige und Unternehmer · Uta Pleißner
Dresden · Tel. 0178 8734504 · www.klarundwahr.com

Neue Reihe „Gemeinsam frei werden“ Teil 1/5 Die Liebe wachsen lassen

von Astrid Dehnel

„Freiheit ist die Freiheit von unserer Psychologie“, sagte Jeff Allen, ein guter Freund und Lehrer von mir, als es um die Freiheit in Beziehungen ging. Er meinte damit, dass es die in unserer Psychologie begründeten Überzeugungen, Urteile, Muster und Selbstkonzepte sind, die uns so sehr begrenzen und unfrei machen. Für mich macht diese Aussage absolut Sinn. Seit ich mich vor 12 Jahren – ausgelöst durch viel Streit in meiner Ehe – bewusst mit meiner persönlichen Entwicklung befasse, habe ich eine vage Vorstellung von dem Begrenzenden, das ich im Laufe meines Lebens erlernt und mir nach und nach selbst zugelegt habe. So wollte ich bekommen, was ich brauchte, Schmerz vermeiden und gut durchs Leben kommen. Unsere Psychologie ist wie ein Käfig, den wir uns anhand gelernter Erfahrungen gebaut haben und in dem wir unbewusst sitzen, weil wir glauben, dass er uns schützt und gut tut. Wir fühlen uns dort auch nicht unwohl, wir haben leckeren Kaffee, nette Freunde, schöne Urlaube, gute Jobs... nur ab und an stoßen wir schmerzhaft an unsere Begrenzungen und wirklich glücklich sind wir auch nicht.

1. Die Flitterwochenphase

Und dann verlieben wir uns und unser Leben beginnt sich schlagartig anders anzufühlen. Wir haben Schmetterlinge im Bauch, spüren uns und unser Herz und fühlen uns lebendig, berührt und glücklich. Wir träumen, schmieden Pläne und es ist, als ob wir mit einer rosaroten Brille auf uns, unseren Partner und die Welt schauen. So beginnen die meisten Beziehungen, auch wenn diese Flitterwochenphase nicht immer

Paarberatung Michael & Anke Patzsch Paare – zwei Menschen in Entwicklung

von Michael Patzsch und Anke Frackmann-Patzsch



Es gibt einen Grund warum wir Dich in der ersten Person ansprechen – es geht um Dich, Deine eigene ganz besondere Entwicklung und wenn Du mit Deinem Partner zu uns findest, dann betrachten wir Dich als Mensch in Beziehung. Wir sehen Dich und Deinen Partner als einen Menschen in Entwicklung und das was Ihr Problem nennt, ist Reibung die entsteht, wenn sich zwei Menschen entwickeln und versuchen eigene Wege gemeinsam zu gehen. Das ist normal. Ihr geht einen Weg den vor Euch noch keiner gegangen ist.

Das was Ihr gerade erlebt ist einzigartig, denn Ihr seid IHR!

Trotz allem – Ihr seid nicht allein, Ihr seid genau richtig denn es geht vielen Paaren wie Euch. Ähnliche Probleme, ähnliche Geschichten, ähnliche Schicksale viel Bewegung im Hier und Jetzt.

Wir haben kein Rezept. Die Lösung liegt in Euch! Wir begleiten Euch gerne ein Stück wenn Ihr mögt. Sei es, um wieder in Kontakt und Nähe zu kommen oder um sich friedvoll zu trennen.

Über uns sei gesagt, dass wir uns in der Mitte unseres Lebens finden durften. Wir durften durch die Achterbahn des Lebens wirbeln und es war nicht immer schön. Aus heutiger Sicht war alles für etwas nütze und hat jeden von uns zu dem gemacht, was wir sind. Wenn wir Euch begleiten, können wir uns einfühlen – vieles haben wir selbst er- und gelebt.

Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung

Freitagstraße 4, 08066 Zwickau

Michael Patzsch · Tel. 0172–3711312 · www.dein-wegbegleiter.com

Anke Frackmann-Patzsch · Tel. 0173–7766857 · www.eingutesgespräch.de

gleich lang und intensiv ist. Sie lässt uns das Potenzial der Beziehung erahnen und wir glauben, dass es diesmal so bleibt und dass uns dieser Partner nun endlich glücklich macht. Die gemeinsame Beziehungsreise beginnt. Das ist der schnellste Weg zur eigenen Ent-Wicklung und zum persönlichen Wachstum. Es sind meist unsere Partner, die nach den Flitterwochen unseren Käfig wenig attraktiv finden und dort nicht einziehen wollen. Ihre Liebe konfrontiert uns mit unseren begrenzenden Überzeugungen, Mustern und Strategien. Der Sinn ist unsere Heilung, unser Freiwerden. Doch wir sind versucht, unseren Käfig zu verteidigen und uns zu wehren. So entstehen viele BeziehungsPRObleme.

In meiner fast 30-jährigen Ehe bin ich mit meinem Mann durch viele Beziehungskrisen gegangen. Das Wissen um die Phasen von Beziehungen, die wir beginnend mit der Flitterwochenphase durchlaufen, hat uns sehr dabei geholfen. Nach und nach begannen wir, unsere Beziehung als einen gemeinsamen Wachstumsweg zu leben, der uns beide befreit und erfüllt, denn jede gemeisterte Krise hat uns neue Ebenen von Verbundenheit und befreiender Liebe eröffnet. An diesem Wissen und meinen ganz persönlichen Erfahrungen möchte ich Dich mit dieser Reihe teilhaben lassen. Im nächsten Teil erfährst Du, wie Du mit Deinem Partner über den Streit in der Machtkampfphase hinauswachsen kannst.



Leben mit Vision, Herz & Verstand

Astrid Dehnel, zertifizierter Coach (DCV)

Tel. 0170–777627 · www.vision-herz-verstand.de

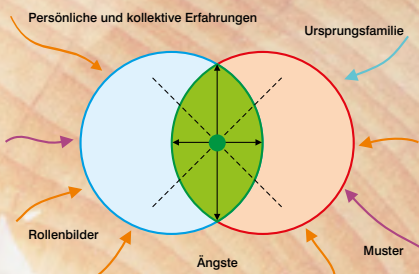


Die Jahreszeiten der Liebe

von Katja Naumann

Die Natur zeigt uns gerade wunderschön den steten Wandel, das Stirb- und-Werde, in welchem das Geheimnis für eine dauerhaft lebendige Beziehung liegt. Gerade eben noch hat sie sich in Fülle und Wärme verströmt; mit der ersten Kälte beginnen unumkehrbar die Vorbereitungen für die lange Winterzeit. In unseren Beziehungen haben wir Angst vor allem „Dunklen“. Gerade der uns nächste Mensch soll am besten nichts erfahren von unseren Ängsten und Zweifeln. In unseren Partnerschaften fehlt uns das Bild, dass wir uns einem Winter stellen können müssen, wenn wir einen Frühling erleben wollen – und dass unsere Beziehung das auch trägt. Wer Angst hat, den anderen zu verlieren, wird Unangenehmes schnell unter den Teppich kehren, sich an den Partner klammern und einem naiv-romantischen Bild von Beziehung folgen.

Der Tanz der Liebe besteht gerade darin, sich lebendig den Jahreszeiten anzuliefern. Sie zu feiern, wenn sich beide gerade nahe sind; zu ergründen, warum etwas später wieder Eiszeit ist und was das ändern kann und in Dankbarkeit jeden Schritt der Entwicklung anzuerkennen... Es ist wunderbar und existenziell, das Mitgefühl mit den eigenen Herzens-Wunden und -Ängsten und mit denen der/des Liebsten zu entwickeln – die einzige Möglichkeit, etwas zu heilen und wirklich in BEZIEHUNG zu gehen.



Es ist wunderbar und existenziell, das Mitgefühl mit den eigenen Herzens-Wunden und -Ängsten und mit denen der/des Liebsten zu entwickeln – die einzige Möglichkeit, etwas zu heilen und wirklich in BEZIEHUNG zu gehen.

Sieglinde Drut-Kaufmann Familien- und Paarberaterin

„Wir können einander verstehen, aber deuten kann jeder nur sich selbst.“ H. Hesse



- Einzel- und Paarberatung
- Wochenendseminare: z.B. „Paar in Balance“- Tanz und Kommunikation für Paare, Psychodramaarbeit in der Gruppe, „Meine innere Vielfalt“ – kreatives Arbeiten mit inneren Anteilen

Beratungspraxis für individuelle Familien- und Lebensfragen
Bodenbacher Str. 39, 01277 Dresden
Tel. 0160-6027902 · E-Mail info@indifam.de · www.indifam.de

Zweismam – einsam

von Sylke Kirsch

Partnerschaft, Ehe oder eheähnliche Gemeinschaften bedeuten für viele Menschen eine innige Verbindung mit einem geliebten Menschen. Doch das heißt nicht, dass der Partner Eigentum des „Anderen“ ist. Wichtig in Beziehungen ist das Erkennen der Stärken und Schwächen, das Akzeptieren sowie liebevolle Annehmen des Partners. Versucht man den Partner zu ändern oder „verbiegt“ sich der Partner, kann es zu einer dauerhaften Unzufriedenheit bzw. Verstimmung zwischen dem Paar kommen, was bis zur Trennung führen kann.

Schaut in Euch hinein, besser noch fühlt es, wie Ihr vom Partner geachtet/beachtet werden wollt und so könnt Ihr ihm nun Eure ganze Beachtung und Aufmerksamkeit schenken.

Sollte es Euch nicht gelingen, könnt Ihr gerne meine Beratung in Anspruch nehmen. Auf dem Weg zum „Glücklich PAAR sein“ – mit den besten Wünschen Sylke Kirsch.

Kontakt Daten: sylke.kirsch@gmail.com · Tel. 0177-6855360



Die Liebe ist ein Tor für zwei Menschen, in eine Welt einzutauchen, die sonst verborgen bliebe. Sie erschafft ein gemeinsames DRITTES. Die Partnerschaft ist ein eigenes Wesen mit einer Gruppenseele und individuellen Bedürfnissen. Sie braucht ebenso unsere Aufmerksamkeit wie die Kinder und all unsere anderen Lebensbereiche. Was wir daraus schöpfen, sind tiefe Erfahrungen über uns und das Leben selbst. So gelingt das Paradoxe, selbst freier von Abhängigkeit zu werden bzw. den anderen frei zu geben und gleichzeitig die Bindung zu intensivieren.

Ich gebe zu, es ist nicht leicht und geht an's „Eingemachte“. Einmal angefangen mit der Wahrhaftigkeit, sehen wir uns auch noch konfrontiert mit alten Rollenmustern, familiären und gesellschaftlichen Vorstellungen, denen wir vielleicht nicht entsprechen (wollen). Manchmal fühlt es sich vielleicht gar so an, dass es allein leichter wäre...aber:

Ich möchte uns allen Mut und Lust machen!

- herauszufinden, warum gerade Ihr Euch liebt
- die Heiligkeit und das Mysterium der Sexualität wieder zu entdecken
- das Geheimnis des Zuhörens und Mitteilens zu erleben
- mit Ritualen und Festen Anfänge zu bekräftigen und liebevoll zu verabschieden, was zu Ende gegangen ist
- Krisen als Chancen zu sehen
- Humor, Selbstironie und Fehlerfreundlichkeit zu praktizieren
- sich bewusst zu sein, dass das Leben und somit die Liebe endlich ist und es nichts zu verlieren gibt
- mit den Kindern und Mitmenschen auszutauschen, wie wir leben und lieben können

Uns allen wünsche ich gutes Gelingen!

Für Fragen, Angebote für Paare und Paar-Seminare:
naturzeitraum@web.de oder www.natur-zeit-raum.de bzw. 0172-9737174

Fernöstliche Behandlungen in Wiesa bei Annaberg Tinas Entspannungs-Oase

von Tina Gründel

Genießen Sie Ruhe und Entspannung mit wohltuenden Kräutergetränken in unserem kleinen, gemütlichen Studio bei der 4. erzgebirgischen Kräuterkönigin. Fachmännische Beratung in den Behandlungen sowohl für die Heimpflege als auch bei Kräuterfragen.



- Entspannende Paarbehandlungen – bis 21.12.2018 mit 10% Rabatt
- Badewanne im Whirlbad unter dem Sternenhimmel
- Ayurveda-Ganzkörpermassage
- Lomi-Lomi-Nui-Ganzkörpermassage
- Anti-Stress-Rückenmassage
- asiatische Gesichts-Pinselmassage
- „Zarte Hände“-Verwöhnprogramm
- „Gepflegte Füße“-Verwöhnprogramm
- Energie-Rückenmassage mit Naturmagneten
- Infrarotkabine
- viele verschiedene Verwöhnprogramme
- Ohrkerzenbehandlung

Naturkosmetik: Pflegende Momente genießen unter dem Sternenhimmel, große Behandlungsauswahl wie z.B. Männerkosmetik, Aloe Vera Biolifting, Rosenkosmetik, Lavendelkosmetik, Edelsteinkosmetik, Sauerstoffgesichtskosmetik, Kosmetik „unreine Haut“ u.v.m.

Kosmetik-Spar-Aktion: Zwei Personen kommen gleichzeitig zur Kosmetik und jeder erhält 10% Rabatt auf die Behandlung

„Sei gut zu Deinem Körper, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“
Theresa von Avilla

Tinas Entspannungs-Oase · Tina Gründel
Alte Annaberger Straße 14, 09488 Thermalbad Wiesenbad OT Wiesa
Tel. 03733-555098 · www.tinas-entspannungsoase.de



Energiekekse (Nervenkekse)

Rezept-Tipp von Sandra Müller

Universalnervenmittel nach Hildegard von Bingen u.a. mit Zimt, kann bei Konzentrationsschwäche und Müdigkeit helfen und ist ein Genuss – nicht nur in der Weihnachtszeit.

- 400g Dinkelmehl
- 250g Butter
- 150g brauner Rohrzucker oder 100g Honig
- 200g süße Mandeln
- 20g Zimt
- 20g Muskat
- 10g Nelken
- 2 Eier
- etwas Wasser



Foto: Bärbel Kirschke, www.ayurveda-schwerin.de

Das Mehl auf die Arbeitsplatte geben, die zimmerwarme Butter in Stückchen darauf verteilen. Zucker oder Honig, Mandeln, Eier und die Gewürze zufügen. Alles mit einem großen Messer oder einer Teigkarte durchhacken, rasch zusammen kneten und kalt stellen. Nach ca. 30 Minuten den Teig etwa 2–3mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180–200°C ca. 20–25 Minuten backen. Abkühlen und je nach Wunsch verzieren. Achtung, es handelt sich hier um ein Heilmittel, es sollten nicht mehr als 5–6 Kekse am Tag verzehrt werden.

Guten Appetit wünscht Sandra Müller!

Sandra Müller, Bio-Vollwertköchin, Ernährungsberaterin · Breitenbrunn
Tel. 0172–7942419

Termin Brotbackkurs: am 17.11.2018 um 10:00 Uhr im Kunsthaus Eibenstock
Ich bitte um Anmeldung.

Reihe: Richtig Würzen

Zimt – einst wertvoller als Gold

von der Gewürzmanufaktur „Direkt vom Feld“

Zimt ist für die meisten Menschen ein Gewürz zum Verzieren von Milchreis, Cappuccino oder um den typisch weihnachtlichen Geschmack in die Lebkuchen zu zaubern. Wie bei so vielen Gewürzen sind auch hier die tatsächlichen natürlichen Wirkstoffe über die Jahre in Vergessenheit geraten – somit wurde Zimt nur noch als aromatisierende Zutat für die ein oder andere Leckerei genutzt. In Wirklichkeit spielt das Gewürz in der obersten Liga der Naturheilmittel mit. Einst hielt man Zimt für wertvoller als Gold – man stellte daraus Balsam für die Adeligen her und auch im asiatischen Raum spielte Zimt schon immer eine wichtige Rolle – als Medizin. Zimt wurde früher gegen nahezu alle vorstellbaren Beschwerden verabreicht. In China und Indien behandeln ayurvedische Ärzte noch heute einen Großteil ihrer Patienten damit und machen sich unter anderem die „wärmenden“ Eigenschaften zu Nutze.



Foto: Walter Keller

Ceylon Zimt – das Gewürz aus Handarbeit

Der echte Ceylon-Zimt wird aus der inneren Rinde des tropischen, immergrünen Zimtbaumes gewonnen. Der bekannteste Anbauort dieser Sorte ist Sri Lanka. Geerntet wird zweimal jährlich, im Mai und im Dezember. Dabei werden die rund 5cm dicken Äste des Baumes komplett abgeschlagen. Aus dem Stumpf des Baumes wachsen junge Triebe innerhalb ca. eines Jahres wieder heran. Die geschlagenen Äste werden von der äußeren Rinde befreit. Diese wird nicht weiter zur Zimtherstellung verwendet. Die Farmer schälen dann die innere Rinde ab und schneiden diese in 20–30cm lange Stücke. Anschließend werden die Abschnitte ineinander gelegt und zu Zimtstangen „gerollt“. Auf Schnüren trocknen sie dann im Schatten für mehrere Tage und werden täglich nachgerollt. Liegt der Zimt zu lange in der Sonne, verfärbt er sich und wird brüchig. Die Farmer schlagen daher täglich nur so viel Bäume, wie sie an einem Tag auch verarbeiten können. Die Qualität des Zimtes hängt also nicht nur von der Pflanze, sondern auch von der filigranen Weiterverarbeitung durch die Erzeuger vor Ort ab. Je feiner und sorgfältiger der Zimt also geschnitten und verarbeitet wird, desto aromatischer und wertvoller ist er. In fast allen Küchen der Welt spielt Zimt in Gewürzmischungen eine große Rolle. Vom chinesischen Fünfgewürz, indischen Garam Masala und unzähligen Currymischungen, über englische Puddings und holländische Spekulatius bis hin zu scharfen Gewürzmischungen. In der heimischen Küche ist das süß-aromatische, leicht holzig-bittere Gewürz vor allem für Stollen, Lebkuchen, Punsch und Glühwein wichtig. Allein der Geruch vermittelt ein sofortiges Gefühl von Wärme und Geborgenheit.



Foto: Walter Keller

Die Qualität des Zimtes hängt also nicht nur von der Pflanze, sondern auch von der filigranen Weiterverarbeitung durch die Erzeuger vor Ort ab. Je feiner und sorgfältiger der Zimt also geschnitten und verarbeitet wird, desto aromatischer und wertvoller ist er. In fast allen Küchen der Welt spielt Zimt in Gewürzmischungen eine große Rolle. Vom chinesischen Fünfgewürz, indischen Garam Masala und unzähligen Currymischungen, über englische Puddings und holländische Spekulatius bis hin zu scharfen Gewürzmischungen. In der heimischen Küche ist das süß-aromatische, leicht holzig-bittere Gewürz vor allem für Stollen, Lebkuchen, Punsch und Glühwein wichtig. Allein der Geruch vermittelt ein sofortiges Gefühl von Wärme und Geborgenheit.

Braunes Gold für die grauen Zellen

Der süße und gleichzeitig scharfe Geruch feuert unserem Körper richtig ein. Schon allein das Riechen von Zimt kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern und somit die Konzentration fördern. Durch seine wärmende Wirkung kurbelt Zimt den Stoffwechsel an und hilft dabei, den Blutzucker- sowie den Cholesterinspiegel zu senken. Abschließend noch ein kleiner Geheimtipp: Zimt in die Schuhe oder auf die Füße gestreut bekämpft jeden unangenehmen Schweißfuß. Probiert's doch mal aus ;)

Direkt vom Feld

Wir sind eine junge Gewürzmanufaktur, die mit Bioproduzenten auf der ganzen Welt zusammenarbeitet. Dabei stehen wir mit den Bauern im direkten Kontakt, besuchen diese regelmäßig auf ihren Feldern und entlohnen sie zu fairen Preisen. Transparenz, hohe Qualität und vor allem die Freude am gesunden Kochen stehen bei uns im Vordergrund. Unseren Ceylon-Zimt beziehen wir von der Fairtrade Kooperative PODIE im Nordwesten Sri Lanka.

DIREKT VOM FELD

Direkt vom Feld
Bahnhofstr. 7b, 09567 Flöha
Weitere Produkte und Informationen: www.direktvomfeld.eu

Natur und Frische - einfach gut

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.denns-biomarkt.de

Regional und frisch

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten NEU

Windstraße 48, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 666-29604
Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

KNAECK frisch BIO Markt

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



Durcheinander Essen macht krank? Lebensmittelkombinationen

von Redaktion MiteinanderSein



Diesem Thema haben sich Carlos und Carolin Demmler, auch bekannt als „Die Rohkostlinge“ gewidmet und sie sind dabei auf einen wahren Schatz gestoßen. Die beiden beschäftigen sich schon seit über 15 Jahren aufgrund gesundheitlicher Probleme mit gesunder Ernährung. Bei Carolin wurde in jungen Jahren eine Schilddrüsenunterfunktion festgestellt. Bei Carlos traten mit Mitte 20 folgende Beschwerden auf: massive Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Hauterkrankungen, Gicht, Infektionsanfälligkeit, Haarausfall und Krämpfe. Nachdem die Schulmedizin beiden nicht helfen konnte, begannen sie selbst zu recherchieren und fanden auf diesem Weg so einiges an hilfreichen Tipps und Infos, mit denen sie letztendlich ihre Gesundheit wieder völlig aufbauen konnten. Der Verzicht auf Fertignahrung und raffinierten Zucker und die Verwendung von biologisch hochwertigen Lebensmitteln war für dieses Ergebnis natürliche Grundvoraussetzung. Auch der Verzicht auf Weizen und alle anderen glutenhaltigen Getreide brachte einiges an Verbesserung, aber selbst die Entscheidung zur veganen Rohkost war nicht der Schlüssel zur grundlegenden Gesundheit. Immer noch blieben einige Symptome wie Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme oder auch Blähungen sowie Müdigkeit nach dem Essen, die sich die beiden lange nicht erklären konnten.

Aber „wer sucht, der findet“ und so stießen sie bei ihren Recherchen auf die ersten spärlichen Hinweise richtige Lebensmittelkombinationen. Diese Theorie bezieht sich darauf, dass wenn unterschiedliche Lebensmittel gleichzeitig gegessen werden, diese im Magen-Darm-Trakt chemische Reaktionen eingehen, die für den Körper durchaus bedenklich, um nicht zu sagen gefährlich sein können. So steht z.B. die Kombination von Früchten und tierischen Proteinen sehr eng mit der Entstehung von karzinogenen, also krebserregenden Substanzen in Verbindung. Diese Kombination wird bspw. häufig in Joghurts mit Früchten, im süßen

Nachtsch oder in Backwaren, also Kuchen mit Quark und Früchten verwendet. Aber auch viele andere Kombinationen, wie Getreide mit Früchten oder Stärke mit Fleisch bergen unbekannt Risiken in sich, die für zahlreiche „Volkserkrankungen“ mitverantwortlich gemacht werden. Die gravierendsten Folgen der falschen Kombination sind Übersäuerung und Anfälligkeit für Infektion oder Entzündungskrankheiten. Aber auch Übergewicht, frühzeitiges Altern, Verlust der Sehkraft und Schwerhörigkeit und selbst Autoimmun-Erkrankungen wie Heuschnupfen, vielerlei Allergien, Neurodermitis und sogar Krebs sind nicht selten die Langzeitschäden der ständigen Belastung durch falsche Kombinationen.

Nach einigen Jahren Erfahrung und dem engen Kontakt zu Bruno Weihsbrodt, einem Ernährungsexperten aus Österreich, gelang es den beiden, einen ersten Kurs zu diesem völlig unterschätzten Wissensgebiet zu erstellen – mit durchschlagendem Ergebnis. Die ersten Teilnehmer des Kurses meldeten schon nach wenigen Tagen, dass ihr Sodbrennen weg war, ihre Magenverstimmung verschwand oder langjährige Darmreizungen sich einfach auflösten. Hochmotiviert durch dieses unglaubliche Feedback, erstellten Carlos und Carolin zusammen mit Bruno Weihsbrodt und seiner Frau Hanna Benker einen Kurs für Fortgeschrittene, in dem die „Wissenschaft“ zur Lebensmittelkombination so umfangreich und detailliert wie noch nie erklärt wird.

Seit knapp einem Jahr widmen sich „Die Rohkostlinge“ nun Vollzeit der Lebensmittelkombination, denn sie haben ein StartUp-Unternehmen gegründet und helfen nun anderen Menschen vor allem Online dabei, die richtige Lebensmittelkombination in ihr Leben zu bringen und damit ihre Gesundheit zurück zu gewinnen.

Mehr Infos dazu unter www.dierohkostlinge.de oder www.foodkombi.de



Ein Weg der Freude - Für Verjüngung und Revitalisierung Die Amnanda-Kur

von Susan Quellmalz

Die Amnanda-Kur ist ein Juwel einer ca. 5.000 Jahre alten Ayurveda-Tradition und wurde von Baba Ramdas Swami überliefert, der selbst 124 Jahre alt wurde.

„Der Mensch kann weit über 100 Jahre alt werden, gesund und vital bleiben.“
Baba Ramdas Swami

Es hängt nicht nur von den genetischen Bestimmungen ab, ob wir gesund ein hohes Alter erreichen können, sondern auch von den Bedingungen, unter denen wir leben und der Art, wie wir mit unserem Körper umgehen. Mit der Amnanda-Kur können Sie auf eine angenehme Weise einige der Bedingungen zu einem längeren Leben in körperlicher und geistiger Gesundheit schaffen. In dieser Kur finden Sie die Erfahrungen des Ayurveda aus zwei Jahrtausenden. Im Mittelpunkt steht der ganzheitliche Anspruch, d.h. die Berücksichtigung der für die menschliche Gesundheit notwendigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte.

Worum geht es?

Mit der Amnanda-Kur gibt Baba Ramdas Swami eine entwickelte Methode zur Regeneration und Revitalisierung an uns weiter. Die verwendeten Mischungen und Rezepturen wurden genauestens von ihm vorgegeben. Alterungsprozesse können sehr unterschiedlich verlaufen und beginnen bereits in jungem Alter. Es geht nicht darum, diese Prozesse gänzlich aufzuhalten, sondern zu verlangsamen oder zurückzuführen. Viele Menschen fühlen sich geistig jünger, als sie körperlich erscheinen. Die Amnanda-Kur kann diese Diskrepanz aufheben. In solchen Fällen kann eine körperliche Verjüngung von bis zu fünf Jahren eintreten. Nach der Kur werden Sie jünger, fröhlicher und entspannter sein und das auch ausstrahlen.

Was erwartet Sie?

12 Einzelbehandlungen: Die Kur läuft über ein Jahr und beinhaltet eine Körperbehandlung monatlich. Es werden verschiedene

Öl-Kräuter-Mischungen aufgetragen. Ergänzt wird die Kur mit zwei Arten Tee: mit Bio-Grüntee, der Ihr Immunsystem stärkt und mit Woman/Man Vital- Tee, der die körpereigenen Glückshormone aktiviert. Eine Ernährungsumstellung ist nicht zwangsläufig notwendig, aber Sie erfahren vieles darüber, wie Sie mit der Ernährung und mit Tee Ihre Gesundheit und diese Kur fördern können. Für die Behandlungen verwenden wir nur hochwertige Kräuter und Öle, deren Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau stammen und rückstandskontrolliert sind.

Für wen ist die Kur geeignet?

- Wenn Sie schwere Jahre mit Belastungen für Körper und Geist erlebt haben und nun regenerieren möchten;
- wenn Sie sich jünger fühlen als Sie glauben und ein paar Jahre zurückdrehen möchten;
- wenn Sie dem zu schnellen Altern vorbeugen und möglichst lange das Leben in Gesundheit genießen möchten;
- wenn Sie körperliche und geistige Fitness brauchen, um beruflich oder privat Ihre Visionen zu erfüllen;
- wenn Sie einfach entspannter und glücklicher sein oder werden wollen – dann ist die Kur von Baba Ramdas Swami ideal für Sie geeignet. Baba Ramdas Swami war ayurvedischer Arzt und hat noch bis zu seinem 124sten Lebensjahr täglich viele Patienten behandelt.

Was kostet es?

Pro Behandlung beträgt die Gebühr 65,- €
Grüner Tee 100g 5,85 € · Woman/Man Vital 100g 6,85 €
Skin Tinktur 30ml kostet 7,90 €



Naturheilpraxis Shanti · Susan Quellmalz
Limbacher Str. 22, 09337 Callenberg
Tel. 0172-6038393 oder 03722-5994278
www.naturheilpraxis-shanti.com





Reihe: Zurück zur Natur – Pflanzliche Antibiotika Teil 3 Holunder, Linde, Mädesüß, Weide und Klette

von Christine Altendorf

Holunder- und Lindenblütentee sorgen für wohlige Wärme in uns und schaffen den Ausgleich nach dem Aufenthalt in ungemütlichem, nasskaltem Herbst- oder Winterwetter, so zu sagen als Grippe-Prophylaktikum. Sehr heiß getrunken, ist dieser Aufguss mit seiner schweißtreibenden Wirkung ein wunderbarer Helfer bei jedem Infekt und beschleunigt die Ausscheidung über die Haut am besten im warmen Bett. Pfarrer Kneipp definierte bei seiner Beschreibung der Wirkung des Holunders den Tee wie folgt: „Dieser einfachste Blutreinigungstee säubert die Maschine des menschlichen Körpers in vortrefflicher Weise und ersetzt armen Leuten die Pillen und Alpenkräuter u. a., die in feinen Schachteln und Schächtelchen heutzutage die Runde machen und oft ganz sonderbare Wirkung tun.“



Natürliches Aspirin gedeiht am Bachufer! Die Wiesenkönigin, das **Mädesüß**, *Filipendula ulmaria*, mit ihren zuckerwatteähnlichen Blütenständen im Juli/August enthält den Wirkstoff Salicylsäure. Damit kommt die Pflanze als Aufguss bei Infekten zum Einsatz, wenn uns Schmerzen plagen. Der

große Vorteil: Die Salicylsäure im Mädesüß liegt in der inaktiven Form vor, wird erst nach der Magen-Darm-Passage aktiviert und schont somit unsere Schleimhäute. Den höchsten Gehalt an Salicylsäure enthält die Weidenrinde. Um einen Tee daraus zuzubereiten, nehme ich einen Teelöffel geschnittene **Weidenrinde** auf ¼ l kaltes Wasser, erhitze es langsam zum Sieden und lasse den Ansatz noch 5 Minuten ziehen, bevor ich ihn abseie. Morgens und abends eine Tasse getrunken ist eine gute Dosierung bei allen fieberhaften Erkrankungen, wenn Kopf- und Gliederschmerzen mit dabei sind.

Auch die große **Klette**, *Arctium lappa*, besitzt antibiotische Eigenschaften. Der griechische Arzt Dioskurides, berühmter Pharmakologe zu Zeiten der römischen Kaiser Claudius und Nero, beschreibt sie bereits in seinem Werk „De materia medica“. Die Wurzel der einjährigen Pflanze ist der heilkräftigste Pflanzenteil. Sie wirkt schweißtreibend,



Fortsetzungsreihe

Permakultur im Jahreskreis – der Winter

von Sebastian Kramer

Der Winter ist die Zeit der Ruhe, der Rückschau und der Erkenntnis, ebenso der Regeneration. Ein Jahreszyklus ist beendet und ein neuer beginnt. Der Samen ruht in der Erde und wartet geduldig auf das kommende Frühjahr.

So ähnlich verhält es sich ebenfalls im Permakulturgarten. Unsere Möglichkeiten, in diese Ruhe einzugreifen, beschränken sich auf vorbereitende Arbeiten. Wenn es gewünscht ist, neue (Hügel)Beete anzulegen, kann man die Sträucher und Bäume zurück schneiden und das anfallende organische Material dafür verwenden. Um den Boden dauerhaft fruchtbar zu halten, kann der Baumschnitt mit einem Häcksler zerkleinert und dieser dann für die Herstellung von Holzkohle verkohlt werden. Bevor man diese jedoch in den Gartenboden ausbringt, damit sich daraus eine „Terra Preta“ – die schwarze Erde – entwickeln kann, ist es notwendig, die Pflanzenkohle mit Nährstoffen zu sättigen und mit Mikroben zu besiedeln. Dazu die ausgekühlte Pflanzenkohle in ein wasserdichtes Gefäß geben. Dieses mit einer Mischung aus Wasser und flüssigem, organischen Dünger (Pflanzenjauche und/oder Urin) füllen. So weit, bis das gesamte Material gut damit bedeckt ist. Diese Mischung verweilt nun solange in dem Fass, bis die Tage wieder wärmer werden. Im Mai ist es ratsam, das Substrat noch einmal mit (Zuckerrohr-)Melasse oder Honig zu versehen, dazu noch einen großen Schuss „effektive Mikroorganismen“. Wenn diese nicht zur Verfügung stehen, funktioniert ebenso frischer Sauerkrautsaft (unpasteurisiert) oder auch Sauerteiganatz sowie alles andere von echten, milchsauervergorenen Produkten, damit der Gär-/Besiedlungsvorgang von Mikroben in die „richtige Richtung geschoben“ wird. Nun nur noch alles kräftig umrühren, mit einem

wassertreibend, blutreinigend und antibiotisch; speziell gegen durch Staphylokokken hervorgerufene Infektionen und Hautentzündungen. Möglicherweise enthält sie auch tumorhemmende Stoffe. Alle stoffwechselbedingten Hautprobleme, ob Entzündungen, Akne, Ekzeme, Schuppen sprechen gut auf Klettenwurzeltee an, innerlich getrunken und äußerlich als Spülung, Umschläge, Teilbäder oder zum Gurgeln bei Mundschleimhautentzündungen und Zahnfleischrückgang. Auch dieser Tee wird, wie bei der Weidenrinde, im Kaltansatz hergestellt und kann ruhig 7 bis 8 Stunden ausziehen, bevor er kurz aufgekocht wird.

Alle im Teil 1 bis 3 vorgestellten Heilpflanzen können unsere Aufmerksamkeit des Immunsystems gegen Infekterreger wach halten, wenn wir sie zum Beispiel vorbeugend als Tee oder im Essen kontinuierlich in unseren Alltag mit einbeziehen. Wie der Gärtner seinen Boden für die Saat vorbereitet, können auch wir über eine bewusste Lebensweise unser Immunsystem stärken. Als erster beschrieb der franz. Arzt und Experimentalphysiologe Claude Bernard (1813 – 1878) die Bedeutung des inneren Milieus im Menschen. Sein bekanntestes Zitat: „Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles.“ Ich wünsche allen Lesern eine gesunde Herbst- und Winterzeit.

Termine 2019

- **Jahresausbildung in Pflanzenheilkunde** an 5 Wochenenden im Jahr: 15.–16.3. / 12.–13.4. / 17.–18.5. / 5.–6.7. / 25.–26.10. als 5er Block.
- **Fastenwandern mit Kräuterkunde** 31.3.–5.4. / 28.4.–3.5. / 22.–27.9. Auf den Wanderungen die Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrnehmen! Im Frühjahr ist das Geschmackserlebnis des zarten, kraftspendenden Frühjahrsgrüns eine besondere Erfahrung.
- **Spirituelles Fastenwandern** 24.–29.3. / 13.–18.10. / 17.–22.11. · Wandern an Kraftorte; Meditation, Entspannungstechniken, Reiki unterstützen das Fasten und den Loslass-Prozess, www.fasten-wandern-zentrale.de
- **Kräuterwanderurlaub im Harz** 7.–14.7. · Übernachtung mit Frühstück in Bad Suderode / Pension Felsengrund-Alcyone



Ich freue mich auf Euren/Ihren Kontakt.

Naturheilpraxis Christine Altendorf

Feldweg 15, 06485 Quedlinburg OT Gernrode

Tel. 039485–659944 · www.NHP-Altendorf.blogspot.de

Deckel gut verschließen (so dass Luft schwer rein, aber die Luft aus dem Gärvorgang gut entweichen kann) und darauf achten, dass das Substrat über die Sommermonate immer gut mit Wasser bedeckt ist. Nach ein paar Wochen wird der pH-Wert deutlich absinken und das Ganze wird einen säuerlichen Geruch annehmen, ähnlich dem von Sauerkraut. Das Erreichen dieses Stadiums schließt die erfolgreiche Besiedlung der Pflanzenkohle ab.

Diese wird nun in der nächsten Herbstsaison auf dem Boden verteilt, etwas eingearbeitet und sofort mit einer dicken Schicht Mulch bedeckt. Im nächsten Frühjahr können wir die Fläche mit der positiv geimpften Holzkohle direkt bepflanzen und auch schon die ersten Unterschiede erkennen. Die Pflanzen sind deutlich gesünder und toleranter gegen Schädlinge bzw. es treten fast keine Pflanzschäden mehr auf, der gemulchte Boden hat eine noch größere Wasserspeicherfähigkeit und das Bodenleben hat sich noch stärker verbreitet.

Wir wünschen allen Lesern und Leserinnen Regeneration und Erholung in den Wintermonaten sowie die Erkenntnis einer zukunftsfähigen und dauerhaften Bodengestaltung. Ebenso lebendige und gesunde Ernten aus ihren natürlich gewachsenen Böden und viel Glück, Freude und Erfolg im neuen Jahreskreis.



Sebastian Kramer · Landgarten Potpourri e.V.

Crossenerstr. 4, 08132 Mülsen

Tel. 037604–334998 · kontakt@landgarten-potpourri.de

www.landgarten-potpourri.de



Achtsam sein für die Veränderung

von Dr. med. dent. Babett Schiller

In den letzten acht Monaten gab es vieles, was nach Loslassen und Erneuerung rief. Ich persönlich habe in meiner Wohnung und in meinem Leben entrümpelt und ausgemistet. Mein Leben hat sich dadurch vollständig erneuert. Die schwerste Zeit war die der Leere: Das Alte war gegangen, das Neue noch nicht in Sicht. Aber das Leben geht weiter und wenn der Samen gesät ist, dann kommt auch die Zeit der Reife und der Früchte. Und je nach eingebrachtem Saatgut kann geerntet werden.

Aus gegebenem Anlass wollte ich mich von Leid, Schmerz und Kampf sehr bewusst trennen. Ich entsorgte alles Schwarz aus meiner Wohnung, meiner Arbeit und meinem Umfeld. Nach der Leere kamen meine eigenen Praxisräume mit Seminarraum zu mir, neue Techniken für die „Energetik und feinstoffliche Arbeit“, neue bunte Skripte, andere Möbel. Mein Leben veränderte sich. Manche Freundschaften berührten mehr, andere lösten sich. Alles wurde neu und bunt.



In dieses neue Leben voller Liebe und Fülle lade ich Sie sehr herzlich ein. Ich freue mich, Ihnen mit meinen Möglichkeiten und der Liebe der Heiligen Geistigen Welt zur Seite stehen zu dürfen. Ich löse auf der energetischen, feinstofflichen und geistigen Ebene Blockaden und Störungen auf, um die Energien wieder fließen zu lassen.

Wenn Sie Interesse an dieser Arbeit verspüren und Ihr Herz Sie ruft, dann ist es vielleicht Zeit für das Erlernen dieser wunderbaren Techniken, die die Liebe fließen lassen und die Sie auch für sich selbst und

Ihre Familie anwenden können. Verändern Sie das eingefahrene Leben und erneuern Sie sich. Die Liebe führt uns zu uns selbst, dorthin wo wir hingehören und so sein und leben können, wie wir wirklich sind.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Zeit, Ihre Babett Schiller.



Aurapraxis · Dr. med. dent. Babett Schiller
Walter-Oertel-Str. 48, 09112 Chemnitz,
Tel. 0176 – 23619984
www.aura-zahn.de

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 Glücklich-Sein) sowie 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 immer auch Mut und Konsequenz. Wir selbst sehen uns als Wegbegleiter, die mit anderen gemeinsam ein Stück gehen. So ist jede/r frei, sich zu entscheiden, wie weit und wohin er/sie mitgehen, welche Anregungen er/sie aufnehmen und nachfolgend auch Veränderungen durchführen möchte.

Zentrum für Persönlichkeitsentfaltung · Inhaber: Andreas Bohn
Petersstraße 30, 09599 Freiberg/Sachsen · www.zfpe.de

Ein kleiner Einblick in meine Arbeit Die älteste Heilmethode

von Christiane Peyrerl

Seit Mai 2002 gibt es in Zwickau mein Zentrum für ganzheitliche Lebensweise. Im Laufe der 16-jährigen Geschäftstätigkeit hat sich mein Angebot natürlich auch etwas verändert. Eines ist aber vom ersten Tage an unverändert geblieben: die Liebe zu meinem Tun, im Dienste meiner Kunden.



Als psychologische Beraterin habe ich ein Konzept erarbeitet, welches immer darauf gerichtet ist, meinen Kunden und Klienten Brücken zu bauen, um eine liebevolle Verbindung zu sich selbst herstellen zu können. Denn LIEBE ist die älteste und effektivste Heilmethode, um die innere Balance wieder zu finden, damit Körper und Geist gesund werden oder bleiben können. Dabei ist es ganz unwesentlich, ob die Menschen, die zu mir kommen, eine Ayurveda- oder Aroma-Energie-Massage, eine Reiki-Behandlung bzw. -Einweihung oder eine psychologische Beratung möchten. Ich höre mir die Sorgen und Nöte meiner Kunden/Klienten an und entscheide auch einmal ganz intuitiv, was in der gegenwärtigen Lebenssituation wichtig ist für den Menschen. Braucht es den Kontakt zum eigenen Körper über die Berührungen bei einer Massage? Wird eine Stärkung des allgemeinen Energieniveaus und der Selbstheilungskräfte mittels einer Reiki-Behandlung (Heilen durch Handauflegen) benötigt oder ist Zuhören und Einfühlen gefragt?

Allen diesen natürlichen Methoden zur Harmonisierung des inneren Gleichgewichts liegt eins zu Grunde: die Stärkung bzw. Herstellung der Selbstliebe. Gerne halte ich auch außerhalb meiner Praxis Vorträge.



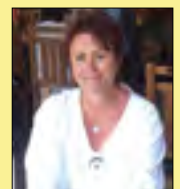
Zentrum für Ganzheitliche Lebensweise
Christiane Peyrerl
Gutwasserstraße 19, 08056 Zwickau
Tel. 0375 – 2736781 und 0151 – 56130812
www.zentrumfgl.de



Innere Einkehr halten

Die Tage sind kürzer. Es ist kälter geworden. Die Natur zieht sich in „ihren Kern“ zurück, um dann im Frühjahr kraftvoll neu zu erwachen. Es ist der alljährliche Rhythmus. Für uns Menschen ist es auch eine gute Zeit, etwas innere Einkehr zu halten. Dabei sollten wir uns vordergründig all die wunderbaren Seiten im Leben bewusst machen, die in Ordnung sind, uns glücklich machen und uns Kraft verleihen. Lasst uns tiefe Dankbarkeit für all das, was gut ist, empfinden! Es ist eine mächtige Kraft, welche uns mittels des Gesetzes der Anziehung noch mehr Möglichkeiten für Dankbarkeit in unserer wahrgenommenen Realität präsentieren wird. Solltest Du gerade meinen, wenig Grund für Dankbarkeit zu haben, dann bemühe Dich bitte und suche nach kleinen Dingen, die Dein Leben lebenswert machen. Sei Dir bewusst, all die derzeitigen „Baustellen“ in Deinem Leben können verändert werden. Du musst es nur wollen und bereit sein, die Initiative zu ergreifen. Mit Initiative meine ich, Deinen Geist konstruktiv zu gebrauchen. Wie Du das anstellst und welch große Hilfe uns durch die heilige geistige Welt zuteil wird, kannst Du bei mir erleben und erlernen. Unser Schöpfer hat uns unseren Geist gegeben – gebrauchen wir ihn! Zünde täglich eine Kerze an und ich wünsche Dir, dass Du dabei für mindestens eine Gegebenheit in Deinem Leben Dankbarkeit empfinden kannst. 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





Corina's Seminarwochen in Alanya

WO EINST SCHON KLEOPATRA BADETE

Kristallblaues Wasser, das in der Sonne glitzert. Das imposante Taurusgebirge am Horizont. Warme Luft weht sanft und duftet betörend nach Orangenblüten und all den anderen Pflanzen, die hier so prächtig gedeihen. Von Fern die Klänge einer schwermütigen Melodie aus Anatolien. Orientalisches Flair, das zum Träumen einlädt...



Es ist wahrlich ein Kraftort, der alle Sinne anregt: Alanya – die Perle der Türkischen Riviera. Hier treffen Orient und Moderne aufeinander und gehen eine faszinierende Symbiose ein. Auf der einen Seite wild, laut, geschäftig und mitreißend, dann wieder still, mystisch, von orientalischer Schwermütigkeit, ja gar Trägheit. Es sind die Kontraste, die diesen Ort zu etwas ganz Besonderem machen und dessen Reize man immer wieder aufs Neue entdecken möchte. Ein Magnet, dem schon so viele verfallen sind.



Und selbst Kleopatra zählt zu ihnen und wusste damals schon die Schönheit dieses Ortes zu schätzen. 41 v.Chr. bekam die schöne Herrscherin diese Gegend als Hochzeitsgeschenk ihres Gatten



Marcus Antonius und verbrachte hier ganze einhundert glückliche Flittertage. Nach ihr ist auch der wunderschöne Strand im Herzen Alanya's benannt: Der an der Uferpromenade gelegene, sehr gepflegte Kleopatrastrand, der Jahr für Jahr hunderttausende von Touristen aus aller Welt anlockt. Denn seit damals hat sich an Alanya's Anziehungskraft wenig geändert. 300 Sonnentage im Jahr, die kulinarischen Leckereien einer hochwertigen mediterranen Küche (das Obst und Gemüse kommt sonnengereift unmittelbar aus der Region), äußerst gepflegte und mit ausgezeichnete Hotelanlagen und Strände, günstige und schnelle Flugverbindungen nach Europa, und nicht zuletzt eine Herzlichkeit der Menschen, die jeden Gast sofort willkommen fühlen lässt. Es ist vor allem die türkische Gast- und Kinderfreundlichkeit, die so manch einen Türkei-kritiker zum lebenslangen Fan und Liebhaber dieses Landes zwischen Orient und Okzident werden ließ.





Und auch Corina und ihr Team sind diesen unwiderstehlichen Reizen erlegen und wollen die Energie dieses wunderschönen Ortes nutzen, um ihre Kenntnisse den Menschen hier näher zu bringen. Kaum an einem anderen Ort lassen sich Wissensvermittlung und Erholung so herrlich in Einklang bringen. Kommen Sie mit uns und treffen Sie auf Gleichgesinnte, mit denen man bei atemberaubenden Sonnenuntergängen abends am Strand über das soeben Erlernte wie auch das Leben philosophieren kann. Tauchen Sie ein in eine neue Welt aus Düften, Klängen, buntem Treiben auf den Basaran, wohltuender Ruhe in versteckten Naturoasen, dem reinigenden Erlebnis eines Hamam-Besuchs, und lassen Sie sich von neuer Energie durchströmen an den

Kraftquellen unseres Heilgartens. Entdecken Sie sich neu! Die angebotenen Seminare vereinen alle Aspekte einer ganzheitlichen Gesundheitslehre. Seien Sie Ihr erster Schüler und profitieren Sie selbst von den Wissensschätzen unserer Ausbilder. Aus dem Erlebnis der Selbsterfahrung wenden Sie dann Ihre Kenntnisse unter Anleitung an Probanden an. Zum Schluss wird Ihre Ausbildung urkundlich zertifiziert und Sie können zuhause frisch erholt loslegen mit einem neuen Beruf, der nicht nur sinn-erfüllend ist sondern auch rechtlich vollumfassend anerkannt ist.

Zahlreiche Seminarteilnehmer sind sich einig. Die Seminarwoche in Alanya gehört zu den besten Erfahrungen, die sie machen konnten.

Meine Auszeit vom Alltag
Einfach alles stehen und liegen lassen. Mit Corina eine Regenerations- u. Seminarreise an einen traumhaft-schönen Ort, auf und davon nach Alanya - zum Kleopatrastrand, wo sich Körper, Geist und Seele erholen - von den Elementen umrahmt. Seminare, Anwendungen, am Strand lecker speisen, Hamam und Massagen genießen. Mit allen Sinnen. Da Corina Land, Leute und die türkische Gepflogenheiten kennt, haben wir Ausflüge in und um Alanya gemacht. Ohne Alltagsstress erholen, lernen, lachen, Frieden suchen und finden, voller Freude im Hier und Jetzt SEIN. Diese Kombination von Regeneration und Ausbildung ist phänomenal! Gut für sich selbst und allen Menschen, denen Hilfe zur Selbsthilfe geboten wird.



Elsbeth

Urlaub - Ausbildung - Regeneration: Dorn-Rückgrad-Methode in der Türkei

Bei allen Schmerzen schauen wir zuerst auf den Rücken!

Regeneration für Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke ... mit Beinlängenausgleich

Seminartage/-Wochen: 22.-28.10.18, 01.-07.04.19 und 21.-27.10.19
im 5-Sterne Hotel UTOPIA WORLD ALANYA (Super-AI-Plus)

Kombinieren Sie eine fundierte Ausbildung mit ein paar erholsamen Tagen am Meer.

Weg vom Alltag - hin zur neuen Berufung

1. Selbsterfahrung über den Körper zur Regeneration von Geist und Seele und zur Aktivierung der inneren Kraft

2. Ausbildung zum zertifizierten GesundheitsTrainer und Berater

Inhalte der Woche:

- Spiralmuskeltraining • Dorn-Breuss • Selbsthilfe • phänomenologisch-systemische Arbeit
- Narben und Trauma-Themen und alles was der Gruppe gut tut

Neue Berufung und Rechtssicherheit ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein
durch fundierte Wissensvermittlung - erfolgreich seit 18 Jahren

Natürlich Rückgrad-Akademie

Corina Wohlfeil-Großer und Team - www.rueckgrad.de
Tel.: 0170-820 70 29 - Email: info@nextamed.de

Lernen in einer wundervollen Atmosphäre
Alles wird anschaulich und liebevoll erklärt. Auch jeder selbst wird natürlich von unten bis oben behandelt, so dass man auch aus eigenen Erfahrungen lernt. Man hat nicht gemerkt, wie schnell die Zeit vergangen ist. Und jede Frage wurde gern beantwortet. Ich fand die Ausbildung einfach eine der schönsten Erfahrungen meines Lebens. Danke dafür

Katarina

Besonders warst Du!

Breuss-Methode mit dem Spiralmuskeltraining für den eigenen Körper und zur Weitergabe an die Klienten. Wunderbare Tools für die Praxis. Jetzt heißt es üben, üben, üben. Fühl Dich umarmt, Charis





Willkommen auf der Heil-Insel-Freiberg Einhandruten-Kurse 2019

TEIL 1: Einhandruten Anfängerkurs 9.3.19

- Einführung in die Handhabung der Rute
- Erlernen verschiedener Formen der Testung
- viele praktische Übungen
- Aufspüren von geopathischen Störzonen

Vorausschau

TEIL 2: Einhandruten Anwender-/ Übungskurs 29.6.19

- Wir testen mit Hilfe der Einhand-Rute unsere AURA-SCHICHTEN und CHAKREN:
- Aufspüren und Ausgleich von Störungen

TEIL 3: Einhandruten Fortgeschrittenen-Kurs 14.9.19

- Heilimpulse auf körperlicher Ebene: DIE WIRBELSÄULE
- Arbeit mit HARMONISIERENDEN SYMBOLEN
- Wechselwirkung Wirbelsäule-Organ-Psyche

Die Kurse können auch einzeln belegt werden.

Voraussetzung für Teil 2 / 3 sind Kurs 1 oder eigene Ruten-Erfahrungen.



Anmeldungen und nähere Informationen bei:
Heil-Insel-Freiberg · Fabijenna Blumrich
Obergasse 17, 09599 Freiberg
Tel. 03731-7832440
www.heilinsel-freiberg.de

Märchen & Malerei Bärbel Bitterlich · www.maerchen-galerie.de
Märchen erzählt für Kinder und Erwachsene.

Damit Schule auch noch Kindheit ist: www.schulberatung-bitterlich.de
Wir beraten Pädagogen, Eltern und Schulteams.



Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Weiterbildung in Psychotherapieverfahren



Kursangebot 2019

Theoretische Ausbildung

- Einjährige Theoretische Ausbildung
- Kompaktkurs Prüfungsvorbereitung

Ausbildung in Therapieverfahren

- Schreibtherapeut
- Ausbildung zum Trauerbegleiter
- Hypnose-Ausbildung
- NLP Practitioner (DVNLP) in Therapie
- Ausbildung zum Systemaufsteller
- Peter Hess Klangtherapeut
- Ausbildung Prozessbegleitung
- Der Weg in eine erfolgreiche therapeutische Selbstständigkeit

Nähere Infos unter:

Tel. 0371 23 47 96 99 · www.institut-sven-krieger.de
Institut Sven Krieger · Schönherrstr. 8 · 09113 Chemnitz

Einladung Eröffnung der LichtherzenSchule

Am Samstag, den 02.02.2019, findet um 14:00 Uhr die feierliche Eröffnung der LichtherzenSchule in der Villa „LebensLicht“ Fraureuth (Ferdinand-Ruppert-Str. 3) statt. Bis 18:00 Uhr besteht die Möglichkeit, sich über die Angebote zu informieren und den Ort zu genießen. Es gibt Raum für Gespräche und fröhliches BeisammenSein mit vielen Überraschungen.



Du bist herzlichst eingeladen!

Katharina Radestock · Chemnitz · www.lichtherzen.com

Ausbildung: Informationsschwingung der Neuen Zeit Praxisorientierte Neue Homöopathie

von Mandy Goller



Ich arbeite mit ganzheitlicher Informationsmedizin. Grundlage bildet die Informationsübertragung, durch welche der Körper seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Dies geschieht durch Zeichen oder reine Energieübertragung. Bei jeder Beratung steht die Ursachenforschung an erster Stelle. Ist diese gefunden, wird deren Schwingung mit Informationen bespielt, die der Selbstheilung dienen. Gern berate ich Sie oder bilde Sie zum eigenständig arbeitenden Praktiker / Therapeuten aus.

Regelmäßig finden statt: Rutenkurse, Ausbildungen in meiner Praxis; nächster Stammtisch am 2.11. ab 18:00 Uhr

Praxis- und Schulungszentrum · Dozentin Mandy Goller
Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein · Tel. 0162-9435657 · mandy.goller@web.de

Kinesiologie einfach selbst erlernen

Präsenter im Alltag sein, entspannter bei Herausforderungen, endlich die Lebensziele angehen, die Sie sich wünschen: Die Begleitende Kinesiologie stellt Ihnen einfache Werkzeuge für Ihren Alltag zur Verfügung: Brain-Gym® – Gehirngymnastik. Über die bessere Vernetzung des Gehirns gewinnen Sie an Klarheit, Ruhe und Konzentration für den Alltag. Touch for Health – Gesund durch Berühren. Balancieren Sie Ihr Meridiansystem über spezielle Muskeltests – eine prima Gesundheitsvorsorge für jedermann. Beide Richtungen eignen sich für die Unterstützung von Kindern bei Lernschwierigkeiten.

kinesiologie **Einstiegsurse in Limbach-Oberfrohna mit Anja Planken:**
Brain-Gym® 1: 10./11. November 2018, 18./19. Mai 2019
Touch for Health 1: 30./31. März 2019
Anmeldung: www.planken-kinesiologie.de

Essania®

Leben in Licht-Liebe-Harmonie



Werner Ahrens
Lehrer – Coach – Instruktor
in Seiki + Seitai Methode

Kinesiologie
(Biograph+spirit.Test.)
Geomantie spez.
Klang-Art (Klangmassagen
+ Publikum Performances)
(Schalen+LL-Tools)

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

Essania Werner Ahrens
Jakobstraße 51
09130 Chemnitz
Fon. 0371 4046240
Fax. 0371 4046246
E-Mail essania@web.de
Webseite www.essania.de



Für Wohn- und Geschäftsräume Energetische Raumreinigung

von Gabriele Giersch

Warum wir an manchen Orten gern sind und andere dafür meiden:
Weißt Du, wie viele Generationen vor Dir in der Wohnung gelebt haben?



Wie viele Menschen in Deinem Schlafzimmer gestorben sind? Wer sich in der Wohnung gestritten hat und welche Dramen sich in der Küche abgespielt haben? Was auf dem Grundstück Deines neu gebauten Hauses früher war und was passiert ist? Es ist auch nicht wichtig, das alles zu wissen. Wichtig ist nur, dass man sich in seinen Räumen wohlfühlt, dann ist alles in Ordnung.

Die Energie von Liebe, Hass, Streit und Glück bleibt im Raum

Endlich wieder richtig wohlfühlen! Dafür haben Sie in ihren Räumlichkeiten einiges getan: Sie bauten Wohnraum aus, brachten frische Farbe an die Wände und kauften neue Grünpflanzen. Dennoch blieb dieses Gefühl des Unwohlseins. Hierfür gib es eine einfache Erklärung: Unsere Wohnungen, Geschäftsräume, Praxen oder Wohnhäuser reichern sich im Laufe der Jahre mit den verschiedensten Energien an und können ihre eigenen Geschichten erzählen.

Denn jeder, der einen Raum betritt, hinterlässt seine (energetischen) Spuren darin. Alles, was in diesen Räumen stattgefunden hat, wird dort auch energetisch gespeichert. Angefangen von Liebe, Glück und schönen Stunden bis hin zu Hass, Ärger, Streit, Missbrauch oder sogar Mord. Besonders Altbauten, Praxisräume, Geschäftsräume, Büros oder auch ausgebauten Stallungen, Keller und Dachböden sind meist mit sehr vielen Energien belastet und führen oft dazu, dass wir uns nicht wohlfühlen.

Was ist eine energetische Raumreinigung?

Bei der energetischen Raumreinigung geht es nicht darum, üble Gerüche zu beseitigen, sondern um eine feinstoffliche Reinigung von Belastungen, wie Gedankenenergien, Emotionen, Anhaftungen und niederen Geistwesen. Auch wenn man diese nicht sehen kann, gibt es sie. Sensible Menschen fühlen sich an solchen Orten nicht wohl und vor allem Tiere spüren noch viel eher, dass etwas nicht stimmt. Sie kennen das; an manchen Orten sind Sie gern und andere wollen Sie so schnell wie möglich wieder verlassen. Das ist relativ einfach zu begründen.

Feinstofflich gesehen verhalten sich Gedanken, Gefühle und Worte wie Staub. Sie setzen sich gerne an geeigneten Ecken fest und wachsen zu großen „Wollmäusen“ heran. Sie kennen das angenehme Gefühl der befreienden Sauberkeit nach dem Reinigen.

Eine energetische Reinigung kann vieles bewirken: Kinder schlafen besser, es ist wieder mehr Harmonie im Raum, Mitarbeiter sind motivierter, Firmen arbeiten erfolgreicher und effizienter.

Gerne berate ich Sie zu diesen Themen
Herzlichst, Ihre Gabriele Giersch

Talstraße 5, 09575 Eppendorf · Tel. 0157 – 82462946
www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de



Erleben Sie Ihre Lieblingsmusik neu!

Gute Musik hören und professionelles Hörtraining, wir haben eine Lösung für beides. Lernen Sie den Naturschallwandler bei einer Hörvorführung persönlich kennen und genießen Sie Musikgenuss völlig neu!

Dipl.-Ing. Eberhard Haase
Lehngasse 4 · 09514 Lengefeld
Telefon 037367-2722
eberhard-haase@t-online.de
www.naturschallwandler.com



Unterstützung gesucht Region Dresden – Elbland

von Koordinatorin Kirsten von der Heiden

Liebe Interessierte an Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit in Dresden-Elbland, geht es Euch auch so, dass in 2018 tiefgreifend die eigene Ganzheit und Haltung von innen heraus neu stabilisiert werden konnten? Zudem stand energetisch das MiteinanderSein und seine Ausgestaltung verstärkt im Mittelpunkt. Für 2019 wollen wir viel gebündelte Kraft in eine gemeinschaftliche Ausgestaltung des Netzwerkes setzen – gerne auch mit Dir/ Euch/ Ihnen! Für das Jahresende und den -wechsel wünschen wir besinnliche Stunden mit den Liebsten und einen harmonischen Übergang in das Jahr 2019!

Wenn Ihr/ Sie regional in Dresden oder dem Elbland Ihren Firmensitz haben und das Netzwerk zu sich einladen möchten, freuen wir uns aus ganzem Herzen. Sprechen Sie gerne mit mir darüber, wann und wie wir ein Netzwerktreffen bei Ihnen einrichten können.

Lust auf Vernetzung? Wir suchen Unterstützung.

Für den weiteren Ausbau des Netzwerkes MiteinanderSein in der Region Dresden-Elbland und der Lausitz suchen wir Unterstützung im Netzwerk. Falls Du daran Freude hast, zu vernetzen, zu empfehlen, zu organisieren und das MiteinanderSein zu fördern, melde Dich gern bei uns.

Nächstes Netzwerktreffen

Mo., 10.12.2018 um 18:30 – 21:30 Uhr, Thema „Selbst entscheiden – jetzt Vorsorge treffen“ – Hinweise, Vollmachten, Verfügungen im Überblick. Vordrucke werden erhältlich sein. Ort: Beratungspraxis Resonanzbewusstheit in Pesterwitz, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital

Koordinatorin für die Region Dresden-Elbland

Kirsten von der Heiden aus Pesterwitz, Tel. 0351 – 21088132, 0151 – 55519714
E-Mail: dresden-elbland@miteinandersein.net
www.miteinandersein.net/dresden-elbland

ANBIETERVERZEICHNIS

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

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

RINGANA Frischepartnerin · Katharina Barth Beratungen, Infotermine und Vertrieb frischer Naturkosmetik sowie natürlicher Vital- und Nährstoffe, kostenlose Beratung, Kooperationen für Vorträge und Workshops · 01239 Dresden ☎ 0176 – 70615062 · katharinabarth@gmx.de
www.frischegefuehl.de

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

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 · ☎ 0351 – 31909033, 01522 – 6238481 · steffi.boe@gmx.de · www.steffiboehme.de

Paracelsus Heilpraktikerschule Dresden Studienleiterin **Renate Winkelmann**, Heilpraktikerin für Psychotherapie · ✉ Schweizer Str. 3a, 01069 Dresden ☎ 0351 – 4721515, dresden@paracelsus.de · www.paracelsus.de/dresden

Mehner & Busshardt · Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH · Heilpraktikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung, Homöopathie und biolog. Krebstherapie, Kinesiologie · Glas-hütter Str. 101, 01277 · Dresden ☎ 0351 – 6413010 · akademie@mehner-busshardt.de
www.mehner-busshardt.de

Neue Netzwerkpartnerin

Wirksame Kommunikation und Gefühlsarbeit für Paare, junge Eltern, Familien, Berufstätige und Unternehmer · **Uta Pleißner** · Dresden · ☎ 0178 8734504 · www.klarundwahr.com

VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 08.11.2018

8. – 11.11. **Hemi-Sync Workshop, Thema: HEILUNG** mit Oliver Tappe, zertifizierter Trainer des Monroe Institute · Anmeldung über www.zau-berwege.de · Brand-Baude, Hohnstein

REGELMÄSSIGE TERMINE

Offene Coachinggruppe „Gemeinsam neue Wege gehen“ mit Astrid Dehnel A 15.11. / 13.12. / 24.1. / 14.2. jeweils 19 Uhr „Quelle für Erfolg und Lebensfreude“, Leisniger Straße 48, 01127 Dresden · Pieschen

Mitwochen 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 bis drei Monate mit Dusch-Bad und Gartenzugang. **K.v.d.Heiden, Tel. 0172 – 2728692 heiden.plagge@gmx.de**

Details auf www.miteinandersein.net/dresden-elbland



In eigener Sache Region Leipzig-Halle

von Koordinatorin Kordula Möring

Es ist Anfang Oktober und ich sitze nicht nur im Sonnenschein an der Südküste Englands, nein, ich war eben auch im Meer schwimmen. Dieser Sommer war gerade in England rekordverdächtig und ist noch nicht zu Ende; das Wasser war wärmer als im Cossi!

Für die Natur war es aber doch ein Glück, dass hier England ist und somit das Wetter doch deutlich nasser als in Leipzig war, das Jahr über. Die Welt verändert sich rapide (diesen Sommer trocknete sie aus); und negative Schlagzeilen überdecken das viele Schöne, Positive, Gute, das es ja trotzdem gibt, was wir aber all zu schnell vergessen. Nun mag man von Brexit halten was man will und auch hier sind die Meinungen sehr geteilt – aber was man merkt: **Die Menschen halten mehr zusammen.** Das kleine Örtchen, in dem wir wohnen, lebt. Es wuselt richtig. All die kleinen Läden sind voll mit Kunden; überall gibt es lokal Produziertes. All die verschiedenen Glaubensrichtungen mit ihren kleinen Kirchenlein oder Versammlungsstätten bieten spirituelle und kulturelle Zusammenkünfte für jeden an.

In diesem Ort alleine gibt es 5 Charity-Läden, die alle andere Projekte unterstützen; ehrenamtliches Mithelfen, egal wo, ist völlig normal. Das ist etwas, was ich in fast allen deutschen Orten, in denen ich bis jetzt gelebt habe, vermisst habe. Ja, es ist etwas völlig Normales, sich für die Gemeinschaft einzusetzen. Oder sollte es sein.

Etwas, dass ich uns allen und unserem Netzwerk im besonderen wünsche. Es kann nicht alles in Geld gemessen werden. Und Leute – langsam geht's um die Wurst – die hat zwar zwei Enden, aber wir wollen doch

nicht erleben, dass wir das zweite Ende in Zukunft endgültig erreichen? Also los – Popo hoch und mit angepackt. Es gibt nämlich überall Leute, die gerne was verändern würden, aber nicht genau wissen, wie, wo, mit wem; die unsicher sind, sich alleine fühlen... Macht uns bekannt; verteilt die Hefte, macht Mundpropaganda, ladet zum Treffen ein; kommt auch neben den offiziellen Treffen zusammen; überlegt Euch Projekte, schreibt über Eure Arbeit, Eure Ideen, veröffentliche Eure Texte in unserem Blog – lasst dieses Netzwerk zu einer Gemeinschaft werden; egal, wo Ihr lebt. Nehmt das als Neujahrziele mit in Eure Liste auf! :-)

In diesem Sinne: eine friedliche Weihnachtszeit und auf in ein neues Jahr voller positiver Überraschungen! Liebe Grüße, Kordula

Ihr habt ja schon erfahren, dass ich, Kordula, Euch die nächsten zwei Jahre aus England weiter unterstützen werde. Als Ansprechpartner vor Ort für Leipzig-Halle stehen Euch gern Sylke Kirsch und Nora Gröbel zur Verfügung.

Koordinatorinnen für die Region Leipzig-Halle

Kordula Möring · Tel. 0177-5464188 · leipzig-halle@miteinandersein.net
Nora Gröbel · Tel. 01573-2543988 · info@pranaheilung-leipzig.de
Sylke Kirsch · sylke.kirsch@gmail.com

Nächstes Netzwerktreffen

28.11.2018 · 19 Uhr bei Cornelia und Jörg in der Praxis Dalibor, 04105 Leipzig, Waldstraße 63 - Thema: Vitametrik



Fotos: Kordula Möring

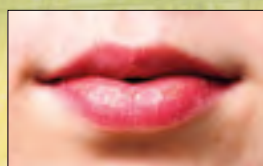
Wie Du im Gesicht erkennst, dass Dein Darm problemlos arbeitet.

Antlitzdiagnostik

von Dana Pfrötzschnern, Heilpraktikerin in Leipzig

Natürlich achtest Du zuerst auf die Symptomatiken, die Dein Darm vor Ort produziert, wenn Du Dich mit diesem Thema beschäftigst. Du kennst den Rhythmus Deines Darmes besser als jeder andere. In der Regel hat ein gesunder Mensch aller ein bis drei Tage Stuhlgang. Ein wirklich gesunder Stuhl benötigt kein Toilettenpapier und riecht gar nicht. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Viele leiden an Verstopfung, Durchfall, Blähungen, unangenehmen Darmgeräuschen, Blut im Stuhl oder Entfärbungen des Stuhlgangs. Fäulnisbakterien sorgen für einen unangenehmen Geruch.

Du kannst nicht nur aufgrund Deiner Stuhlbeschaffenheit Rückschlüsse auf Deinen Darm ziehen, sondern Du siehst auch an Deinen Lippen, wie es um Deinen Darm steht. Denn die Lippen sind der Ort im Gesicht, auf denen sich der Darm abzeichnet.



Die Hautzeichen des Dünndarms sind auf der Oberlippe zu sehen, die des Dickdarms auf der Unterlippe. Bei der Begutachtung Deiner Lippen solltest Du auf

- die Lippenfarbe und die
- Struktur achten.

Die Lippen zeigen in der Regel ein klares, kräftiges Rot. Normalerweise glänzen sie auch nicht. Alle Abweichungen, wie beispielsweise Glanz, Entfärbungen und Schwellungen, Brauntöne, entzündliche, rote Schwellungen sind Hinweise, dass die Funktionsweise des Darms eingeschränkt ist. Normalerweise sehen wir auf den Lippen regelmäßige, senkrecht verlaufende Falten. Kommen zu diesen senkrechten Falten querverlaufende Falten hinzu, ergibt sich ein Netz. Dies gibt Hinweise auf Anstrengungen und Milieuveränderungen der Darmschleimhaut. Die Lippen haben gegenüber der Gesichtshaut eine klare Abgrenzung. Sind die Abschlusslinien zur Gesichtshaut nicht mehr klar gekennzeichnet und gehen farblich in die Gesichtshaut über, dann ist das ebenfalls ein Hinweis, dass die Schleimhäute des Darms belastet sind.

Du siehst also, es ist nicht immer eine Lösung, bei unschönen Lippen Botox zu spritzen oder zum Permanent Make up-Stylisten zu gehen. Die Lösung liegt im Darm.



Heilpraktikerpraxis Dana Pfrötzschnern
Untere Eichstädterstraße 44, 04299 Leipzig
Tel. 0341-69810211
www.praxis-pfrotzschnern.de



Wohlbefinden & Harmonie

Schamanische Heilsitzung



Eine schamanische Heilsitzung ist die ganzheitliche Behandlung von Körper-Seele-Geist. Sie bewirkt ein sanftes Lösen von inneren Anspannungen, Druck, Blockaden, belastenden Gedanken und Gefühlen.

Die zuvor blockierte Energie kann wieder frei fließen; dies wird als Entspannung auf verschiedenen Ebenen, als Wohlbefinden und in Harmonie zu sein empfunden.



Irina Reyes · Heilerin, Körper- und Energietherapeutin, Wechseljahres-Beraterin in Leipzig
Tel. 0174-5750339

Finden des Sinns und der Freude am Leben

Workshop: Selbstbefreiung

Wochenendworkshop mit Janet Kaufmann: Erkennen von falschen Glaubenssätzen über Dich selbst und die Welt. Auflösen von Ängsten. Öffnung des Herzens. Entwicklung von Intuition. Erkennen Deines Egos und Entfaltung Deines wahren Selbst. Ablegen Deiner Rollen und Masken. Befreiung von gesellschaftlicher Programmierung. Finden des Sinns und der Freude am Leben u.v.m.



Wann: 23./24.11.2018 je 18–21 Uhr und 18./19.01.2019 je 18–21 Uhr
Wo: Mut-Fabrik, Angerstr. 17, Leipzig
Preis: 99,- € pro Wochenende für insgesamt 6 Stunden
Buchung: www.kaufmannjanet.wixsite.com/free/book-online

Neuer Ausbildungskurs HeilpraktikerIn für Psychotherapie

mit Katrin Apitz

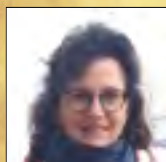
Leipzig

- Start am 21.11.2018
- berufsbegleitend, 10 Module, monatlich mittwochs, jew. 9–14 Uhr
- psychiatrisches Wissen und Prüfungsvorbereitung für Interessierte und zur Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung beim Landesgesundheitsamt in Görlitz

Rostock

- Start am 08.11.2018
- berufsbegleitend, 10 Module, monatlich donnerstags 14–20 Uhr, 2 Module Freitag 14–20 Uhr + Samstag 10–16 Uhr
- psychiatrisches Wissen und Prüfungsvorbereitung für Interessierte und zur Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung beim Landesgesundheitsamt u.a. in Rostock

Kursleitung: Katrin Apitz – HP Psychotherapie
Infos, Flyer & Anmeldung bei Katrin Apitz
Tel. 01577-4911297
jeleon@web.de



ANBIETERVERZEICHNIS

Stadt Leipzig

Heilpraxis HP Kordula Möring · Schwerpunkte: Neue Homöopathie nach Körbler, Arbeiten und Testen mit der Einhandrute, Aufstellungsarbeit, Brain Gym, RESET uvm. · info@hpk.m.de
Termin nach Vereinbarung. Hausbesuch möglich.

A Heilpraktikerin **Dana Prötzschnere-Bartylak** · klassische Homöopathie, Entsäuerung-Darmsanierung-Ernährung, Gesprächstherapie-EMDR, Durchführung von Gesundheitstagen in Unternehmen · Untere Eichstädter Str. 44, Leipzig · ☎ 0341-69810211 · www.praxis-protzschnere.de

Boycon · **Boyan Coney & Nicol Kirschke** Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Ernährungsumstellung, Personaltraining, Vorträge, Trinkwasseraufbereitung, Ferninfrarotkabine, Kochkurse, Bewegungs- und Entspannungskurse **Leipzig** · ☎ 0179-9407693 · www.boycon.de

B Praxis Quelle des Lebens · **Anne-Karen Fischer** Heilerin/Dipl.-Psych. · Ausbildung, Einweihung in Quellenenergie, Heilbehandl., Energ. Reinigung, Aufsteller der Neuen Zeit, Tanzende Aufstellungen, Spezial: Heilung Deiner Geburt & Sexualität · ☎ Arndtstr. 27, 04275 Leipzig ☎ 0341-5861540 · www.quelle-des-lebens.net

C Herzheilungs-Coach & **HP Mareike van Saase** · Frei von Unwert-Gedanken Deine Zukunft selbstbestimmt gestalten mit Deinem vollen Potential – durch Bewusstwerdung der Essenz in Deinem Herzen & der Quantenheilung **Leipzig** · ☎ 0176-29513104 · mvs@mareike-van-saase.com, www.mareike-van-saase.com

D **Nora Gröbel** · Lehrerin für Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Heilpraktikerin Psych. Praxis: August-Bebel-Str. 12, 04275 Leipzig · Veranstaltungen: Gromke Hörzentrum, Dresdner Str. 78, 04317 Leipzig · ☎ 01573-2543988 · info@pranaheilung-leipzig.de, www.pranaheilung-leipzig.de

Happy Travel Leipzig · **Betina Marinov** · Yoga & Wanderreisen Italien – Österreich – Azoren ☎ 0175-1514162 · info@happytravel-leipzig.de www.happytravel-leipzig.de

Paracelsus Heilpraktikerschule Leipzig Studienleiterin **Annette Barz** · ☎ Löhrstr. 17, 04105 Leipzig · ☎ 0341-9111216 · leipzig@paracelsus.de, www.paracelsus.de/leipzig

NuKLa · Naturschutz und Kunst Leipziger Auwald e.V. · Mitglied im Netzwerk Ökologischer Bewegungen, Wer den Auwald bewahren will, macht die Flüsse wieder lebendig ☎ Otto-Adam-Str. 14, 04157 Leipzig ☎ 0178-6662454 www.nukla.de, www.LeipzigerAuwald.de, www.KlassischeKartoffelKonzerte.de

E Präventionsnetzwerk · **Michaela Horstmann** Kosmetik kommt von ‚Kosmos‘ = Ordnung. Also sollte Kosmetik eine natürl. Körperpflege sein, die die ureigene Ordnung von Körper-Geist-Seele unterstützt und auch als „Hilfsmittel“ in Therapien dienlich sein kann? Mehr Infos unter: www.michaela-horstmann.de

Schamanische Heilsitzung - Ganzheitliche Behandlungen für Körper-Seele-Geist - Irina Reyes Heilerin, Körper- und Energietherapeutin, Wechseljahre-Beraterin in Leipzig · Kontakt: ☎ 0174-5750339

Coaching & Beratungspraxis HP psych. Marietta Lisk-Cygan · Chancen für Paare/Beziehungen, Persönlichkeitsentwicklung, Einzelschritte, Kurse für Unternehmen u. Organisationen www.ilp-coach-leipzig.de · Leadership Management Kursleiterin · ☎ 0176-20277016 www.lmi-dach.com

Umland Leipzig

F **Lutz Preller** · Praxis für bioenergetische Heilweisen · Ganzheitliche Heilarbeit: Selbstheilungskräfte, Blockaden, Denkmuster, Energiesysteme, Raucherentwöhnung, Reinkarnationstherapie; Lebensberatung · ☎ Margeritenweg 8, 04420 Markranstädt · ☎ 0342-0584548, 015119-53175814 · www.diekrafftliegt.indir.net

G Klangtempel · „Kristallklangwelten“ Klangkonzerte · Klangliege, Weltweites Klangnetzwerk, „Campana“ – Festival der Klänge, „Die Tempelträumer“, Imkerei · **Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum Markkleeberg** · ☎ 034299-811800 · www.klangtempel.net

H **Sylke Kirsch** · individuelle Beratung, Universal Withe Time Healing (UWTH) – Behandlungen, Seminare Level I + II sowie Übungs-, Meditations- und Informationsabende Kräuter- Mittel für dich persönlich hergestellt sylke.kirsch@gmail.com ☎ 0177-6855360

Begegnungszentrum „liebes-er-leben“ Dietmar Allig · ☎ Crostgall 36, 04808 Wurzen ☎ 0152-3207716

Naturheilhof in Gommlo, Kräuterfee **Dorle Nebelung** · Bauernhof-Coffee, Hofladen, Eiszubereitung & Pension mit vollwertig vegetarischen, veganen & rohköstlichen Speisen Ganzheitliche Praxis f. Prävention & Energieoptimierung ☎ Gommloer Str. 1, 06901 Kemberg OT Gommlo ☎ 034921-60085/87 · www.naturheilhof-gommlo.de

VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 11.11.2018

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar **Selbstwert & Berufung** mit Herzheilungs-Coach & HP Mareike van Saase C · Shirdi Baba Center, Zschocherische Straße 38, Leipzig

Mittwoch, 14.11.2018

19:00 bis 21:00 Uhr Vortrag **Epstein-Barr-Virus – Mythos oder Gefahr** mit Nora Gröbel D · Im Einklang, Nikolaistraße 22, Leipzig

Samstag, 24.11.2018

Grundkurs **Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui** mit Nora Gröbel · Leipzig · D

Sonntag, 09.12.2018

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar **Deine Seele kennen lernen** mit Herzheilungs-Coach & HP Mareike van Saase C · Shirdi Baba Center, Zschocherische Straße 38, Leipzig

Dienstag, 15.01.2019

19:00 bis 21:00 Uhr Vortrag **Energize your life! Energetischer Selbstschutz im Alltag** mit Nora Gröbel D · Im Einklang, Nikolaistraße 22, Leipzig

Dienstag, 29.01.2019

18:00 bis 21:00 Uhr Workshop **Superbrain Yoga – Ausdauer und Konzentration für den Alltag** mit Nora Gröbel D · Im Einklang, Nikolaistraße 22, Leipzig

REGELMÄSSIGE TERMINE

Workshop-Reihe **„Wieder Liebe im Herzen fühlen“** mit Mareike van Saase C · donnerstags 01.11. / 08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. jew. 19–21 Uhr · Im Einklang, Leipzig

Klangreisen Kristallklangwelten mit Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum F · 9.11. / 5.12. jew. 18:00 Uhr, Salzgrotte Salinarium im MED, Anmeldung: Tel. 0341-14969970 Leipzig-Lausen

Mitmachspielstunde Monochord & Elfenharfe mit Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum 31.11. / 14.12. jew. 18–21 Uhr Markkleeberg · F

Meditationsabend – offen für alle mit Nora Gröbel 10.1. 18–20 Uhr · Leipzig · D

Übungsabend Pranaheilung mit Nora Gröbel 22.11. / 24.1. jew. 18–20 Uhr · Leipzig · D

Seminartermine UWTH mit Sylke Kirsch Level I 17./18.11.2018 und 19./20.1.2019 Level II 9./10.2.2019 · Jesewitz · H

Alle Angaben ohne Gewähr.



VERANSTALTUNGEN

Samstag, 03.11.2018

ab 10 Uhr Kairos Spezialsprechstunden **Knie-schmerzen** mit Beate Hausteil und Bärbel Espig K Schwarzenberg · D

10:00 bis 20:00 Uhr Tagesworkshop **Die Kraft der Emotionen Teil I** mit Jana Münzner Schwarzenberg · B

14:00 Uhr **Motherdrum – Healing-Session** mit Sandy · Eibenstock · F

Samstag, 10.11.2018

07:30 bis 15:00 Uhr **Yoga-Tag** mit Yogalehrerin Kerstin Schreier · Eibenstock · F

14:00 MiteinanderSein Netzwerk-PARTNER-Treffen · Anmeldung bei Ann König, Anmeldung Tel. 0176-56892679 · Neukirchner Villa Thalheim · L

15:00 bis 17:00 Uhr Workshop Wurzel, Kraut und Blüten – **„Wilde Wurzeln für die kalte Jahreszeit – Was versteckt sich darin?“** mit Kathrin Zinn · Königswalde · I

Sonntag, 11.11.2018

17:00 Uhr **Live Konzert** mit Marion Fiedler Eibenstock · F

Freitag, 16.11.2018

16.-21.11. **Fastenwoche nach Buchinger im Herbst** (Treffen tägl. 2 Stunden) mit Kathrin Zinn Königswalde · I

15:00 bis 20:00 Uhr Workshop: **MET-Klopftech-nik** mit Ina Klinger · Schneeberg · E

19:30 Uhr **Mantrenabend** mit Ann König & Freunden · Anmeldung Tel. 0176-56892679 Schwarzenberg · D

Samstag, 17.11.2018

09:30 bis 16:00 Uhr Tagesseminar: **Familienstellen** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · H

10:00 bis 13:00 Uhr **Brotbackkurs** mit Sandra Müller · Eibenstock · F

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop: **Japanisches Heilströmen** mit Ina Klinger · Schneeberg · D

10:00 bis 20:00 Uhr Beginn Jahrestraining **„Transformation“** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Montag, 19.11.2018

19:00 Uhr Vortragsabend **Was unsere Kinder heute brauchen – Erziehung leicht gemacht** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Dienstag, 20.11.2018

19:00 Uhr Indischer Abend **Vier Wochen im Ashram zur Yogalehrerausbildung... oder „Über meine Reise zu mir selbst“** mit Grit Weihrach · Schwarzenberg · C

Samstag, 24.11.2018

ab 10 Uhr Kairos-Spezialsprechstunden **Tendopathien, Fersensporn, Achillessehne** mit Beate Hausteil und Bärbel Espig K · Schwarzenberg · D

24.-25.11. **Tempel der Heilung mit Tempelschlaf** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Donnerstag, 06.12.2018

19:00 Uhr **Weihnachts-Netzwerktreffen** für den Raum Olbernhau · Organisiert von Yvonne Scholz, Anmeldung Tel. 037360-71467 · Haus der Begegnung, Talstraße 47, Rothenthal

Samstag, 08.12.2018

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

Sonntag, 09.12.2018

17:00 Uhr Kochkurs: **Veganes Weihnachts-Menü** mit Sandra Müller · Eibenstock · F

Donnerstag, 13.12.2018

19:00 Uhr **Klangerlebnis im Kunststuf** mit Ruth Röllner · Eibenstock · F

Samstag, 15.12.2018

19:00 Uhr **Fest der Sinne – Weihnachten besinnlich** – ein Nachmittag der besinnlichen Zeit mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Samstag, 22.12.2018

14:00 Uhr **4. Kunst und Kreativ-Weihnachtsmarkt im Kunststuf** · Eibenstock · F

Montag, 31.12.2018

14:00 Uhr **Feier zum Jahreswechsel** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Samstag, 12.01.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop **Atem und Spirit** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Samstag, 19.01.2019

09:30 bis 16:00 Uhr Paarseminar **„Ich liebe dich, nur, grad jetzt nicht?“** (M. Jung) mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · H

Dienstag, 22.01.2019

19:00 Uhr Kursbeginn **Was unsere Kinder heute brauchen – Erziehung leicht gemacht** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Donnerstag, 24.01.2019

19:30 Uhr **Eltern-Gesprächs-Abend** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · H

REGELMÄSSIGE TERMINE

Verbundener Atem mit Jana Münzner 6.11. / 4.12. / 8.1. jew. 9:00 Uhr // 14.11. / 5.12. / 16.1. jew. 18:30 Uhr · Schwarzenberg · B

Frauenabend mit Jana Münzner 9.11. / 14.12. / 18.1. jew. 19:00 · Schwarzenberg · B

Friedensmediation mit Grit Weihrach mittwochs 7:30 Uhr // jeden 3. Montag/Monat 19 Uhr Schwarzenberg · C

Freie Heilungstermine mit Grit Weihrach 19.11. / 28.1. 17:00 und 18:00 Uhr · Schwarzenberg · C // 12.11. / 14.1. 17:00 und 18:00 Uhr Eibenstock · F

Sri Sai Prana Yoga® (Hatha Yoga) mit Grit Weihrach Di 7:30 Uhr / Di 19:00 Uhr / Do 18:30 Uhr / für Schwangere Mi 8:30 Uhr · Schwarzenberg · C

Kundalini-Yoga mit Diana Zimara Mi 18:00 Uhr Schwarzenberg · C

Offener Abend Familienstellen mit Bettina Brückner 7.11. / 12.12. / 9.1. / 6.2. jew. 18:30 Uhr Annaberg · H

ERZGEBIRGE

Neue Netzwerkpartner

Die Rohkostlinge · Carlos & Carolin Demmler · Roh-Vegane Ernährung, Lebensmittelkombination, Online-Marketing
Richard-Schneider-Str. 66M, 09474 Crottendorf · ☎ 0162-9271961 · www.dieRohkostlinge.de, www.foodkombi.de

Netzwerkleitung / Koordinierung Erzgebirge Ann König & Uwe Reiher aus Breitenbrunn info@miteinandersein.net · ☎ 0176-56892679

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

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

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

Jana Münzner · AMRYTA – Zentrum für **Ganzheitliche Entwicklung** · Verbundener Atem, Reinkarnationsanalyse, Kundalini-Yoga, astrologische und psychologische Beratung, Frauengruppen · Karlsbader Straße 2A, Schwarzenberg · Telefon 0162-7486264 www.amryta.de

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro · Christ-an 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 · TCM, Akupunktur(massage), Chin. Kräutertherapie, Schröpfen, Moxibustion, Diätetik (TCM), Dunkelfeldmikroskop., Enderlein-Sanum-Therapie, Medi-Taping, Man. Therapie · **Mirjam Dittrich**: Osteopathie Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg Tel. 03774-265550 · www.ekhmbh.de

PRANAzentrum Schwarzenberg · Grit Weihrach · HP für Psychotherapie · Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare · ☎ Vorstadt 4, Schwarzenberg · ☎ 0173-3822353 · www.pranahheilung-erzgebirge.de

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

Märchen erzählen für Jung und Alt auf dem Weg zu uns selbst & Malerei zum Träumen · www.maerchen-galerie.de · **Schulberatung für Eltern & Pädagogen** Vorträge, Seminare und Beratung-Kindheit glücklich erleben und begleiten können · www.schulberatung-bitterlich.de ☎ 0151-53327327

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

Vertriebsagentur Hähnert · Ludmilla Hähnert · Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin · ☎ Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg ☎ 03774-23957, 0160-97075437 · haehnert.auto@online.de · www.fairaurum.de, www.ludmilla.haehnert24.com

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

Aesculap-Apotheke Aue · Apotheker **Steffen 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

Marktschwärmer Schneeberg · Marlen Roßner & Katharina Barth · Der regionale Bauernmarkt – online bestellen, persönlich abholen nach dem Motto „Gib Deinem Bauern die Hand“ im ITZE Ladencafé & Galerie, Obere Zobelgasse 12, 08289 Schneeberg · www.marktschwaermer.de www.facebook.com/marktschwaermer.schneeberg

Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ · Ina Klinger (HP Physioth.) · Klass. Physiotherapie, Aura Soma, Auranalyse am Computer, Energet. Massagen, Japan. Heilströmen, Meridian-Klopf-Technik, Lebensber.

☎ Prof.-Dr.-Konrad-Zuse-Str. 4, 08289 Schneeberg 03772-3729056 · www.lebensfreude-ina-klinger.de

Kunststuf Eibenstock – mit Kunsthaus und Hundertweltenhaus · Inh. **Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier** · Konzerte, Filme, Vorträge u. Seminare, Yoga und Pranaheilung, Musik- und Kreativkurse, multikulturelle Traum-Ferienwohnungen · ☎ Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · 037752-50420 · www.kunststuf-eibenstock.de

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

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

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

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

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

Regina Rößler-Wagner · Zentrum für Geistiges Heilen: Geistheilung, Lebensberatung, astrol. Psychologie, Aurachirurgie, Reflexzonentherapie · Studio f Naturkosmetik: Naturkosmetische Anwendungen u. Produkte, med. Fußpflege ☎ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberwiesenthal · ☎ 037348-23962 & 22200

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

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

Begegnung und Bewegung im Lebenskreis · Jana Konrad · Lebensberatung, Reiki, Schamanische Arbeit (Krafttier holen, Seelenrückholung, Ahnenrituale uvm.), Entspannungsmethoden wie PMR An der Pfarrwiese 95 A, 09468 Geyer ☎ 0176-57779834 · janakonrad@freenet.de www.janakonrad.com

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

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

Praxis für Komplementäre Medizin - Dipl.-Med. Wolfram Alexander, FA für Kinder- u. Jugendmedizin, Klass. Homöopathie

Heike Seewald-Blunert - Kontrast Reich Raum für Lernen und Entspannen, integrative Lerntherapie, Kompetenztraining für Erzieher, Yogaotherapie im Tuch

Koordinatorin Raum Olbernhau - Yvonne Scholz aus Olbernhau

Mensch sein & Entwicklung - Silke Baumann Praxis für lösungsorientierte Psychologie; Seminar-Beratung-Training-Impulsabende zur Selbstführung mit Leichtigkeit

Dipl.-Ing. Uwe Böhm - Produkte aus der Natur für die Natur, für gesundes Gärtnern, zur Revitalisierung des Bodens, natürlicher Pflanzenschutz u. Dünger

Marco Helmert - Helmert-Seminare.de Fortbildungs- und Seminarzentrum Marienberg, www.helmert-seminare.de

Dipl. Ing. Eberhard Haase - Holographischer Raumklang, Naturschallwandler, Musik nicht nur hören, sondern spüren

Michael Zinnen - Instrumentenbau, -verkauf, Seminare & Baukurse: Monochorde, Tamburen, Klangliegen, Planetenharfen

BeAlive Coaching und Therapie - Kathrin Baum Therapeutin/Pädagogin für Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstsein, Alltagsbegleitung; Einzel-, Paar-, Familientherapie

VOGTLAND

Neue Netzwerkpartnerin

Mutter Erde - Annes Naturladen & Elfenparadies - Handmade-Produkte: Naturblüten-Schmuck & Regionales, Elfen, Drachen, orig. norweg. Trolle

Koordinatoren Vogtland - Antje & Michael Zimmer - Laden: Das wärmende Herz - der Laden für Körper, Geist u. Seele, Gesundheits-u. Körperpflegeprodukte, Salz, Wasser, Steine

Patrick Meinel - Spiritueller Lebensweg-Begleiter, Unternehmens-Coaching Schwerpunkt Numerologie

Experte für Holzhackschnitzel Markneukirchen Str. 41A, 08267 Zwota

Mandy Goller - Dozentin für Praxisorientierte Neue Homöopathie (Ausbildung & Beratung), Messen der Körperwerte mit BioScan

Wellness-Mobil - Mario Geißelsöder - NEU im ganzhlt. Wellness-raum in Oelsnitz Reiki/ Energiearbeit - Honig-, Schokoladen-, Hot Stones (mit Nephrit Jadestein) Massagen

Praxis für ganzheitliche Medizin - Jana Bina, Heilpraktikerin, ganzheitl. Krebsberatung, Schmerztherapie, Entgiftung, Gesundheits-u. Ernährungsberatung

Fotografie & Mandala-Design - Carina Leitold - Naturmahe Fotoshootings, fotografische Seminar- und Reisebegleitung, Fotografie als Spiegel des Seins

RAUM ZWICKAU

Neue Netzwerkpartnerin

Zentrum für ganzheitliche Lebensweise Christiane Peyerl - Ganzheitliche Massagerituale (Ayurveda, Aroma-Energie), Reiki-Behandlungen und -Seminare

Koordinatorin Raum Zwickau: Madlen Ostertag aus Langenberg OT Trünzig

Gesundheitspraxis Sonja Röpke - Fastenleiterin, Gesundheitspraktikerin, Lebensberaterin, Fachberaterin: Hobby, Basteln, Werken, Wildkräuterwandern

Naturheilpraxis Breitfeld - Heilpraktiker Jens Breitfeld - Pflanzenheilkunde, Pilzheilkunde, Orthomolekulare Medizin

OLEBENSICHT - Spirituelles Gemeinschaftsprojekt - Sina Ebersbach Patchouli Energiewerk für Frauen und Kinder Aromatherapie, Massagen, schamanische Heilarbeit und Rituale

Franziska Kleeblatt - Initiatorin für Entfaltungskreise, Selbst- und Problemlösung, positive Persönlichkeits-Korrektur, Tarot-Legungen

Wasser ist Leben - Neue Dimension in der physikalisch-bio-energetischen Wasseraufbereitung, Verwirbelungstechnik nach dem Vorbild der Natur

Heilpraxis Vital - Heilpraktikerin Kerstin Höllering - Kristallbett, BioScan Vitalanalyse, Vitalstoff- und Schwermetallanalyse ohne Blutentnahme



LebensArt by AGA - Zentrum für ganzheitliche Beratung - Anja Greiner-Adam Mediales Heilen für Mensch und Tier, Aufstellungsarbeit, Tierkommunikation

Ute Weidenmüller-Thomas - Praxis für Logopädie, LRS/Legasthenie, Rechenschwäche/ Dyskalkulie, Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung

Systemisch-Spirituelle Wegbegleitung Anke & Michael Patzsch - Einzel-, Paar- und Familienberatung, Männerarbeit, Schamanische Energiearbeit

Mut statt Wut! - Heilpraxis Nancy Bauer Heilpraktikerin Psychotherapie - Schwerpunkte: Traumatherapie EMDR (Level 1&2), Metamorphose, Bild- und Gestalttherapie

Landgarten-Potpourri e.V. - Solidarischer Ernteanteil (SoLaWi)/Gemüsebox, Imkerei, Yoga, Frischkosmetik (Ringana), Räucherwerk

Restaurant Vitaler Hirsch des Landhotels Sperlingsberg - Inh. Mandy Hirsch - BIO* VEGGI*WILD-Küche mit Herz & Verstand

Praxis für Bewusstseinsarbeit - Engelschule Muuß - Katharina Muuß-Adamek Heilzungen, Workshops, Channeling, Ausbildungen, Zeremonien, Meditationen, Yoga

Zeichenschule „naturArt“ & Einrichtungsberatung „wohnsinn“ Theresia Frenzel Künstlerin, Einrichtungsberaterin, Gestalter im Handwerk

Qi-Aktiv - Ines Fischer - Qi Gong - Natur - Bewegung, Hui Chun Gong, Guo Lin Qi Gong, KAH, Wandern & Qi Gong

OSTTHÜRINGEN

Koordinatorin Ost-Thüringen - Ulrike Rußner - Goldene Höhe 11, 07973 Greiz

Heilpraktikerin Christine Altdorf - Irisdiagnose, Homöopathie, Phytotherapie, Ausleitverf., Reiki, spirit. Lebensberatung, Spirit. Fastenwanderkurse

VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 07.11.2018

18:00 Uhr Spiritueller Stammtisch - Thema „Mein Damanhur“ mit Anett Schwalbe, organisiert von Christiane Peyerl

Freitag, 09.11.2018

19:00 Uhr Mantrenabend gemeinsam Musizieren mit Ann König, Anmeldung bei Claudia Dressel

Montag, 12.11.2018

Vortrag Neue Zeiten bringen neue Leiden - ganzheitl. Betrachtung der Ursachen von Zivilisationskrankheiten bei Mensch und Tier

Donnerstag, 15.11.2018

18:00 bis 20:30 Uhr Räucherworkshop mit Steffi Gruß & Sebastian Kramer - Mülsen OT Wulm

Samstag, 17.11.2018

Erkenne Dich selbst in Deinen biografischen Gesetzen - Workshop zur Arbeit an der eigenen Biografie mit Anja Greiner-Adam

Donnerstag, 22.11.2018

18:00 Uhr Frische- & Wohlfrühlabend mit RINGANA Produkten mit Steffi Gruß - Mülsen OT Wulm

Freitag, 30.11.2018

18:00 Uhr VEGGI-Stammtisch Weihnachtsfeier Crimmitschau OT Gablenz

Mittwoch, 05.12.2018

18:00 Uhr Spiritueller Weihnachtsstammtisch organisiert von Christiane Peyerl

Dienstag, 08.01.2019

18:00 Uhr Offenes Netzwerktreffen WILKAU-HASSLAU bei Annette Lein, Rosa-Luxemburg-Str. 4

Samstag, 02.02.2019

18:00 bis 21:00 Uhr Eröffnung der Lichtherzen-Schule (siehe Seite 16) mit Katharina Radstock

REGELMÄSSIGE TERMINE

Stammtisch PraNeoHom mit Mandy Goller 2.11. ab 18:00 Uhr - Falkenstein

BIODANZA - Tanz des Lebens mit Christine Lukaschek 10.11. / 8.12 jew. 14:30-17:30 Uhr www.biodanza-chemnitz.de

Villa „Lebenslicht“ Fraureuth - O MutterErde Heil- und Ritualtanz mit Sina Ebersbach 13.11. / 11.12. jew. 19 Uhr

Augentrainings-Gruppe mit Franziska Kleeblatt P - 5.11. / 13.11. jew. 15 Uhr // 19.11. 17 Uhr Entfaltungskreis mit Franziska Kleeblatt

Klangkonzert Kristallklangwelten mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum - 30.11. / 14.12. jew. 19 Uhr - www.klangtempel.net



VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 04.11.2018

10:00 bis 18:00 Uhr **Ahnenseminar** mit Katharina Radestock · Chemnitz · M

Dienstag, 06.11.2018

19:00 Uhr **MiteinanderSein-Netzwerk-treffen** in Chemnitz: bioFee „Katjas Bioküche“ bei Katja Schönherr · Orthstr. 9, Anmeldung bei Ann König 0176-56892679

Freitag, 09.11.2018

19:00 Uhr **Jahresabschluss-treffen des Netzwerks FREIBERG** im Wächterhaus, Anmeldung bei Sebastian Conrad: 0162-7703001 freiberger@miteinandersein.net

19:00 Uhr **Mantrenabend** gemeinsam Musizieren mit Ann König, Anmeldung bei Claudia Dressel: 03763-5039105 · Sonnenzentrum, Pfarrsiedlung 9, Glauchau

Samstag, 10.11.2018

14:00 **MiteinanderSein Netzwerk-PARTNER-Treffen** in Neukirchner Villa in Thalheim, Anmeldung bei Ann König 0176-56892679

Sonntag, 11.11.2018

12:00 bis 20:00 Uhr Workshop-Reihe **Das Medizinrad** mit Dirk Kreuzer und Malina Opitz Chemnitz · Q

Mittwoch, 21.11.2018

11:00 bis 18:00 Uhr **Tagesseminar Aufstellungen in der Gruppe „Buß- und Bettag“** mit Katharina Radestock · Chemnitz · M

REGELMÄSSIGE TERMINE

Die Mittwoch-Abende in der Reiki-Oase: Meditationsgruppe und -kurse, Heilung, Begrüßung, Austausch u.v.m. mit Bettina Bauch Limbach-O. · C

Virtuelle weltweite Meditation für Öffnung von Herz und Verstand · zu jeder Dekade 20 Uhr jed. 10./20./30. des Monats mit Bettina Bauch · C

Klangerlebnis „Klang & Energie“ mit Ruth Röller teilweise an Neu- & Vollmonden 7.11./12.11./23.11./7.12./10.12./6.1./23.1. jew. 19:30 Uhr · Waldenburg · J

Kräuter-Kraftkreis mit Grit Tetzner 14.11. Schlehe / 12.12. Weißtanne jew. 18–20 Uhr Waldenburg · H

Klangreise mit Manuale Wende Waldenburg: 9.11./4.1. jew. 18–20 Uhr · I Salzgrotte Wolkenburg: 1 x Freitag im Monat Anmeldung · Tel. 037609-68900, salzgrotte-silberbergwerk.de

Ausdrucksmalen – das Spiel mit Farbe und Intuition mit Karin Naumann · 1.11./6.12./10.1./7.2. jew. 17–20 Uhr · Kaufungen · F

Offene Atemgruppe mit Karin Naumann 14.11./19.12./9.1./6.2. jew. 10–20 Uhr 8.11./13.12./17.1. jew. 18–20 Uhr Kaufungen · F

Klangschalenerlebnis für Erwachsene mit Ruth Röller J · 28.11./14.12. jew. 18 Uhr in Hohenstein-E. · B

Hypnotische Phantasie-reise, Tiefenentspannung im Meeresklima mit Yvette Grabner 12.11./10.12. jew. 18:30 Uhr · Hohenstein-E. · B

Gesprächskreis – Raum der Möglichkeiten „Komm mit und kreierte bewusst Dein Leben!“ mit Kristin Hemmerle & Yvonne Nietsch D · 7.11./5.12. 9:30–11 Uhr // 21.11./19.12. 18:30–20 Uhr · Hohenstein-Ernstthal · A

Freitag, 23.11.2018

18:00 Uhr **Vollmond-trommeln** · Riechberg · A

Samstag, 24.11.2018

10:00 bis 13:00 Uhr **Ayurvedisch kochen mit dem Thermomix** · Flöha · U

19:00–24:00 Uhr **Inner Space** – Eine Klangreise in unser innerstes Sein mit Chalisa Y Yoga-Inspiration, Mühlenstraße 34-36, Chemnitz

Donnerstag, 29.11.2018

18:30 Uhr Workshop **„...nicht nur Sterne sehen, sondern falten...“** mit Jana Borchart www.leckerbissennaturkost.de · Chemnitz · S

Samstag, 01.12.2018

14:00 bis 17:00 Uhr **„Gib & Nimm“** – für **Bekleidung** mit Kristin Hemmerle A & Manuela Wende I · Sportzentrum Hohenstein-Ernstthal

Montag, 03.12.2018

19:00 Uhr **Informationsabend Heilpraktiker-ausbildungen in der Akademie Mehner & Busshardt** · Chemnitz · N

Samstag, 08.12.2018

18:00 Uhr **Weihnachtliches Königinnentref-fen** mit Eva Lindner, Ruth Röller und Angela Rössel · Flöha · U

Freitag, 21.12.2018

18:30 Uhr **MiteinanderSein – Winter-sonnenwendfeier** an der Feuertonne mit Kristin Hemmerle · Wüstenbrand · A

Workshops auf dem Berghof Göritzhain u.a. · L Naturkosmetik selbst herstellen 11.11./15.11./20.11.

Relax and Retreat 18.11./16.12. **Erlebnisabend Japan** 25.11./31.12. **Seminar Heilkräuter der Bibel** 1.12./18.1. **Kakaozeremonie** 5.1.

Gesundheits-, Entspannungs-, Beauty- und Anti-Aging-Meditation jeden ersten Sonntag im Monat, 11–13 Uhr · Göritzhain · L

ENERGY DANCE® mit Manuela Wende · Neueinsteiger können jederzeit schnuppern kommen! Alle wöchentl. Kurse z. B. in Chemnitz, HOT, Burgstädt, Hohndorf, Waldenburg u.v.m. auf www.energydance-sachsen.jimdo.com · Anfragen: Tel. 0151-50993234 · I

„Zeit für Dich“ Lyrisch-Musikalisches-Channeling mit Nicole Kindermann – Lady Selissja’Ana 21.11./16.1./13.2. jew. 19 Uhr · Chemnitz · O

Tanz dich FREI mit Bella Stuedel 9.11. 19:00 Uhr · Chemnitz · V

Biodanza – Tanz des Lebens mit Christine Lukaschek: donnerstags alle 14 Tage in der geraden KW 19:15 Uhr · Physiotherapie „Pro Vitas“, Zwickauer Str. 74 · Chemnitz · P

EM-Stammtisch Chemnitz organisiert von Heidi Marie Wagner, jed. 2. Montag im Monat, 19 Uhr Vereinsgaststätte Kappel, Irkutsker Str. 125, Chemnitz · U

Klangkörperreisen mit Chalisa · Y 14.11./15.12. jew. 18:30 Uhr · Hohenstein-E. · B 22.11./13.12. Gablenz Center, Chemnitz · W 30.11./14.12. Limbacher Str. 76, Chemnitz · W

Klangreisen – Kristallklangwelten mit Ina Manuela Kirchberger (MIK) & Thomas Plum 16.11./7.12. jew. 18:30 Uhr · Gablenz Center Chemnitz · W

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann · T **Kräuterführung** mit 4.11./2.2. jew. 14–16 Uhr · Lichtenwalde **Am Kräuter-Gut-Tisch** 30.11. jew. 17–20 Uhr **Wild- & Heilkräuter-Werkstatt** · Thema:

Samstag, 22.12.2018

12:00 bis 20:00 Uhr **Schwitzhütte auf dem Guidohof** – **Wintersonnenwende** mit Dirk Kreuzer Q · Uhlisdorf · E

Donnerstag, 10.01.2019

18:00 bis 21:00 Uhr **Offene Supervision** mit Marco Helmert · Chemnitz · R

Freitag, 11.01.2019

09:00 bis 12:00 Uhr **Themenabend „Jetzt wird’s mir zu bunt“** – Kinder und ihre Gefühle mit Ines Spiller · Flöha · U

Freitag, 11.01.2019

11.–13.1. **Seminar Hypnotische Sprachmuster in Therapie, Beruf und Alltag** mit Tomas Schröck · Chemnitz · R

Samstag, 19.01.2019

09:00 bis 12:00 Uhr **Wertschätzende Kommunikation „Lingva Eterna“** mit Kerstin Höfler Flöha · U

Mittwoch, 30.01.2019

17:00 bis 19:00 Uhr Workshop **Ausstrahlung** mit Angela Rössel · Flöha · U

Freitag, 08.02.2019

8.–10.2. **Seminar Hypnose-therapie bei Depression und BurnOut** mit Tomas Schröck Chemnitz · R

19:00 bis 20:30 Uhr Vortrag **„Sein, was wir nicht nicht sein können“** mit Andreas Bohn Freiberg · G

Räuchern · 17.11. 10–15 Uhr · Dittmannsdorf **Frauen-geflüster** 3.11. Samhain / 21.12. Wintersonnenwende / 1.2. Lichtmess · Flöha

Essania – Seitai mit Werner Ahrens · X **Abendgruppe:** 7.11./5.12./12.12./19.12./9.1./30.1. jew. 19:30 Uhr **Tagesseminar:** 21.11. 10–17 Uhr **Wochenendseminar:** 8.–9.12. Delphin, Peterstr. 25, Chemnitz

ZauberWege e.V. · Riechberg · A **ZauberWege Treffen** 7.12./1.2. jew. 18 Uhr **Schwitzhütten – im Bauch von Mutter Erde** 3.11./21.12./2.2. jew. 11–20 Uhr **Vollmond-treffen „Die Mondin ruft“** 22.12./21.1. jew. ab 17 Uhr **Vollmond-trommeln** 23.11. um 18 Uhr **Backkurs Dinkelkeimbrot** 5.12./17.1./14.2. jew. 16–20 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Andreas Bohn · Freiberg · G **Vortrag** 11.1./10.2. jew. 19–20:30 Uhr **Seminar** 2.12. 10–17 Uhr

AUS- UND WEITERBILDUNG

2.–4.11. **Beginn Hypnose Ausbildungskurs** mit Tomas Schröck · Chemnitz · R

3.–4.11. // 1.–2.12. // 26.–27.1. Ausbildung **Klangmassage „Klang & Energie“** jeweils Modul 1 mit Ruth Röller · Waldenburg · J

9.–11.11. Ausbildungsbeginn **Prozessbegleitung** mit Kerstin Göhler · Chemnitz · R

10./11.11. **Brain-Gym®** 1 mit Anja Planken, www.planken-kinesiologie.de · Uhlisdorf · E

16.12. **Access Bars®** Ausbildungskurs mit Kristin Hemmerle · Hohenstein-Ernstthal · A

9.1. **Uhr Beginn Ausbildung zum Trauerbegleiter** mit Maria Förster · Chemnitz · R

16.1.–20.3. **10-Wochen-Kurs für stille Meditation** jew. mittwochs 18–19 Uhr mit Bettina Bauch · www.das-reiki-portal.de · Limbach-Oberfrohn · C

VORERZGEBIRGE

Neue Netzwerkpartnerin

Susan Quellmalz Heilpraktikerin Klassische Naturheilkunde · Ayurvedamedizin · Amandakuren, Entschlackungskuren für Frauen, Vitamin C Hochdosisinfusionen, Eigenbluttherapien, Ernährungsberatungen, u.a. · Am Ziegeleiweg 23a, **Hohenstein-Ernstthal** · ☎ 03723 – 692912 · kristin@arcor.de, www.naturheilpraxis-shanti.com

A **Koordinatorin Region Vorerzgebirge: 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 – 692912 · hemmerle.kristin@arcor.de, www.kreativ-ist-in.de

B **Salzgrotte SALAERO, Inh. Kristin Schnupp** · Sole-Inhalation & Entspannung im Meeresklima, Veranstaltungen: hypnotische Phantasie-reise, Klangschalenerlebnis, Yoga, Shiatsu-Massage, Osteopathie · **Salzshop-Heilsteinshop-Energiebilder** · ☎ Neumarkt 1, 09337 **Hohenstein-Ernstthal** · ☎ 03723-6793322 www.salalero.de

C **REIKI-OASE · Praxis für ganzheitliches Geistiges Heilen · Bettina Bauch** GGAB-Geistige Aufrichtung, ATLAS-Korrektur, Chakras der Neuen Zeit aktivieren, Heilsame Stunde, Kurse und Weihen u.v.m. · ☎ Waldenburger Straße 117, 09212 **Limbach-Oberfrohn** · ☎ 03722-92836 bettinabauch@web.de, www.das-reiki-portal.de

D **Yvonne Nietsch · tief berührt** · Acht-same Begegnung und Berührung mit unseren Mitmenschen jeden Alters. Raum für bewusste Wahrnehmung für Kinder zusammen mit Erwachsenen Gruppenkurse + Baby-massage + Lomi Lomi Massage · ☎ Herrnsdorfer Str. 22, 09212 **Limbach-Oberfrohn** · ☎ 0160-7988471 · www.tiefberuehrt.net

Kinesiologie Anja Planken · Lernberatung für Kinder, Coaching & Seminare für Erwachsene, Workshops für Kita & Schule. Mehr Konzentration, mehr innere Ruhe, mehr Leichtigkeit im Alltag · Hoher Weg 10, 09212 **Limbach-Oberfrohn** · Tel. 037609-58505 · info@planken-kinesiologie.de, www.planken-kinesiologie.de

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

F **Heilpraxis Naumann und der MalRaum** · HP Psych **Karin Naumann:** Atemtherapie, Ausdrucksmalen, Seelenreisen ☎ 0157-52975373 HP **Michael Naumann:** Geistheilener, Energetiker, mediale Ausbildungen, ☎ 01575-2970610 ☎ Dorfstraße 105, 09212 **Limbach-Oberfrohn** ☎ 03731 – 300253 · www.heilpraxis-naumann.de

Praxis Seelenharmonie · Ganzheitl. Ayurveda- & Gesundheitszentrum · Steffi Nolte Ayurved. Massagen, Shirodhara u. Manualtherapien, Kuren, Kochkurse, Reiki, Ayurv. Massagen für Frauen, Fruchtbarkeit, Schwangere, Babies ☎ Pleißen Str. 11, 09212 **Limbach-Oberfrohn** ☎ 03722-592493 · www.praxis-seelenbogen.de

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

H **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

I **Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio, Manuela Wende**, Energiearbeit – auch mobil mit Massagen, Hot Stones, AromErgy®, Klang,



Entspannung, Saunarium, Brotbackkurse, Energy Dance® Kurse im Chemnitz und Zwickauer Land ... Im Freibad, 08396 Waldenburg ... 037608-27742 ... www.zellharmonie.de

Ruth Röllner · Klangschalen und Anwendungen · Klangmassagen, Kangerlebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma und Menschen mit Behinderungen ... 08396 Waldenburg ... www.klangschalen-energie.de

Schokoladenmanufaktur Choco Del Sol Patrick Walter, Verkauf von handgefertigten Köstlichkeiten aus Bio-Kakaobohnen, Schokoladen-Seminare, Mitarbeiter- u. Motivationsveranstaltungen ... 09328 Rochsburg ... www.chocodelsol.com

Berghof Göritz/Chain · Seminar und Naturhof Kräuter- und Hildegarde v. B., Kräuterstempelmassage, Naturkosmetik, Meditatives/Heilpädagogisches Tanzen ... 08328 Göritz/Chain ... www.berghofgh.jimdo.com

STADT CHEMNITZ

Koordinatoren Netzwerk MiteinanderSein Region Chemnitz · Nicole Kindermann & Rita Deuchler ... 0371-23376160 ... chemnitz@miteinandersein.net

Katharina Radestock · Schamanische Aufstellungs- & Ahnenarbeit, AuraChirurgie & AuraTechnik ... 0371-64638317 ... www.lichtherzen.com

Hawaiianische Körpertherapie & Massagekunst Lomi Ke Ala Hoku®, Lomi für Schwangere, Lomi mit heißen Steinen ... 0178-8260426

Mehner & Busshardt · Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH · Heilpraktikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung ... 0371-91889739 ... www.mehner-busshardt.de

Creation de Vie · Angela Molch · Leineweber · Coach, Access Bars®, Facilitator und Körpertherapeut ... 0152-27951005 ... www.creationdevie.com

SAN'SKI'VA Verlags & Schulungszentrum Nicole Kindermann - Lady Selissja'Ana: Channelmedium, Bioenergetiker, Heiler ... 0371-23376160 ... www.sanskiva.com

Christine Lukaschek · BIODANZA - Tanz des Lebens - in Treuen (Vogtl.) und Chemnitz ... 0177-7219150 ... www.biodanza-chemnitz.de

Schönheitsweg - Schamanismus in Chemnitz · Malina Opitz & Dirk Kreuzer ... 0151-46134737 ... www.schoenheitsweg.de

Paracelsus Schule Chemnitz · Studienleiterin Annette Barz ... 0371-517981 ... www.paracelsus.de/chemnitz

Institut Sven Krieger · Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie · Fortbildungen ... 0371-23479699 ... www.institut-sven-krieger.de

Konzepthaus Jahnstr. 23 · GanzSchön · Natürlich Angebote für innere und äußere Schönheit und Gesundheit ...

Eventbereich · Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz ... 0371-4948509 ... www.jahnstrasse23.de

Kräuterpädagogik BNE · Kräuterfrau Elisabeth Püschmann · KRÄUTER-GUT sie tun gut ... 0162-4949195 ... www.kraeuter-gut.de

EM-Heidi · Heidemarie Wagner · Zertifizierte EM-Beraterin, Effektive Mikroorganismen nach Prof. Higa für Mensch, Tier, Haus, Garten und Landwirtschaft ... 0371-225575 ... www.em-heidi.de

Georg-Steffen Kotzur · Zentrum für Geomantie, Radiästhesie und Geopathologie · GeoResonanz, Entzündung, Harmonisierung der Energiefelder ... 0371-44453847 ... www.kraftort-lebensraum.de

Praxis Klassische Homöopathie · Dr. paed. Angela Söldner · Heilprakt. seit 1998. Zert. Homöopathin, Dozentin und Supervisorin ... 0371-3674684 ... www.dr-soeldner.de

Bausachverständigenbüro Dipl.-Ing. Michael Aurich · Baubiologe IBN · Stollberger Straße 123c ... 0371-232801539 ... www.baubiologik-aurich.de

Simone Günther · Ganzheitl. Gesundheitsberatung · Naturheilkunde und Beratung für alle Ebenen des Menschen, Bioresonanz, FRZM, Kieferbalance ... 0371-3304030 ... www.simoneguenther.com

Tao Qi · Marcus Wendt · Taiji, Qi Gong, kosm. Energieübertragungen · Lehrer für medizinisches & spirituelles Qi Gong ... 0163-7334580 ... www.tao-qi.eu

DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“ · Bella Steudel · Orientalischer Tanz & Hawaiianischer Hula, Kreis- & Meditative Tänze ... 0371-4447889 ... www.bellakalima.de

Salzgrotte Chemnitz · Entspannung - Erholung - Wellness, Soleinhalation, Kinderstuhlen, Familien- & Firmenevents ... 0371-2679085 ... www.salzgrotte-chemnitz.de

bioFee - ökologisches Catering · Katja Schönherr · BioMenüs für Kindergärten, Schulen und Firmen ... 0371-4046240 ... www.bio-fee-catering.de

Essania® Werner Ahrens · Lehrer - Coach - Instruktor in Seiki & Seitai Methode ... 0371-4046240 ... www.essania.de

Natur Point Unger · Natürlich Bauen und Dämmen · Inh. Norman Unger · Ökologische Naturfarben, Kalk & Lehm ... 0371-28300210 ... www.naturpointunger.de

Emotions-Coaching · Betina Schaller · Begleitung auf IHREM Weg, Blockaden-

lösungen, Entscheidungshilfen, Stress-Reduktion, Umsetzungstraining, das Coaching bietet vor allem Hilfe zur Selbsthilfe ... 0176-43632132 ... www.klare.wege.de

YChalima - die Klangmasse · Klangkörperreisen, Klangmeditationen mit Planetenklangschalen, Gongs, Stimmgabeln ... 0162-9535338 ... www.klangbegleiter.de

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

Naturheilverein Chemnitz e.V. · monatliche Vorträge zu interessanten Themen rund um die Naturheilkunde ... 0371 - 27550366 ... www.nhv-chemnitz.de

MITTELSACHSEN

Birgit Behne HP für Psychoth., Einzel-, Familien- u. Paarberatung, Coaching, Hypnotherapie ... 034327-189365 ... www.psychotherapie-behne.de

IMPULS Messe · Diana Wugk · Die Messe für natürliche Lebensweisen und Gesundheit ... 037208-880690 ... www.impuls-messe.de

Zauberwege e.V. · Zauberwege finden und gehen · Kai & Kerstin Müller · Trommelbau, Schwitzhütten, HemiSync® ... 0163-2582558 ... www.zauberwege.de

Ralph Böttrich · Mediator · Leitung von Übungsgruppen auf Grundlage von Gewaltfreier Kommunikation (GfK) ... 0171-7927303 ... www.achtsam-reden.de

C&C Hairdresser · Ganzheitlicher Friseur und Ayurveda ... 03726-788710 ... www.haircandc.de

BauernHOF ZUR BUNTEN KUH · Solidarische Landwirtschaft, Pflendarbeit, Bildungsangebote ... 037206-885442 ... www.diebungtuekuh.info

GATUS-Institut · Heilpraktikerin Beate Barthel Akupunktur, Wirbelsäulen- und Gelenktherapie ... 03727-603822 ... www.gatus-institut@gmx.de

Raum Freiberg

Neue Netzwerkpartnerin

Heil-Insell-Freiberg Fabijenna Blumrich Geistiges Heilen, Clearing, Eltern-Karma-Ablösung ... 03731-7832440 ... www.heilinsel-freiberg.de

Koordinator für die Region Mittelsachsen / Freiberg Sebastian Conrad · 0162-770301 (ab 16 Uhr) ... freiberg@miteinandersein.net

Zentrum für Persönlichkeitsentfaltung Inh. Andreas Bohn · Vorträge, Seminare und Veranstaltungen zu persönlichem Wachstum ... 0178-2894349 ... www.zfpe.de

NaturZeitRaum · Katja Naumann · Gestaltung von Ritualen an Lebensübergängen für Jugendliche, Erwachsene und Familien ... 03731-300253 ... www.natur-zeit-raum.de

Mosterei Kraschewski · Anja Kraschewski auf dem Bio-Holunderhof, Ihr Saft vom eigenen Obst, Abfüllung in 5l Bag-In-Boxen ... 0177-5219173 ... www.mosterei-kraschewski.jimdo.com

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Geomantia Barbara Tost · Sensible Begleitung in Lebenskrisen, bei Krankheit, Veränderung oder Stagnation ... www.ganzheitliche-heilpraxis-freiberg.de

ÜBERREGIONAL

Free.Loving.Souls · Marvin & Aurora marvin.bretschneider@icloud.com ... www.free-loving-souls.com

Natürlich RückGrad e.V. · Staatl. eingetragene Berufsbildungs-Akademie & Berufsverband für Menschen ... 0707-8607214 ... www.rueckgrad.de

Ausbildung Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke 28.11. - 2.12. Taunus / 6.-10.2./22.-26.4. Tübingen ... 0371-23376160 ... www.mehner-busshardt.de

Christian Schilling · Familienstellen.org · Von 2004 bis 2018 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet ... 034475-13497 ... www.familienstellen.org

Dresden-Radebeul 10.11. Dresden-Reichenau 3.11. Dresden 8.12./27.1. Zwickau 2.12./10.2. Chemnitz 1.12./2.2. Plauen 24.11.

Philippinische-Heiler-Reisen · durch die philippinischen Heilerverbände anerkanntes christlich-schamanisches Heilern und Geistchirurgen ... 0173-2314103 ... www.katharina-wittenburg.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

MIT DABEI SEIN?

Eintrag im Anbieterverzeichnis im Rahmen einer Netzwerkpartnerschaft (ab 119,- € netto / 141,61 € brutto Jahresbeitrag)

NEUE RUBRIK: MiteinanderSein Kleinanzeigen

Du suchst etwas oder möchtest etwas aus dem ganzheitlichen Bereich anbieten? Ob Mitbewohner für Gemeinschaften, Mitgärtner, Partnersuche oder Praxisausstattung ... 19,00 € netto / 22,61 € brutto pro Magazin

Kontakt: Ann König, Breitenbrunn info@miteinandersein.net Tel. 0176-56892679 od. 037756-87930

CHEMNITZ / MITTELSACHSEN



Neueröffnung: Annes Naturladen & Elfenparadies Willkommen bei „Mutter Erde“

von Annel Selina Mense

Schlossstraße 19, 08223 Falkenstein im zauberhaften Vogtland



Wie oft fragte man mich nun, was mich dazu bewegte, mein Regenbogenland in Zwickau zu schließen und ein neues Geschäft in Falkenstein zu eröffnen? Und die häufigste Frage lautete: „Ist es der Liebe wegen?“ Ich wusste gar nicht sofort die richtige Antwort, sagte zuerst NEIN. Es war einfach mein Entschluss. Allerdings wurde mir gerade am Tag der Eröffnung klar: NATÜRLICH der LIEBE wegen bin ich hier. Der LIEBE zu MUTTER ERDE, die diesen wunderschönen Ort schuf, an dem ich mich so wohl fühle.

Die Natur und ihre Heilkräfte nutzend, bietet ich Euch:

- kostbarste duftende Kerzen und erlesenes, rein natürliches Räucherwerk mit Zubehör
- Edelsteine inkl. Wasserenergetisierung und HANDMADE-Schmuck
- Lebensweisheiten unserer Urgroßmütter und von Naturvölkern in Büchern, Kartensets und CDs
- Nützliches für eine gesunde Lebensweise und Ernährung, inkl. Imkerprodukten
- zauberhafte, hochwertige Elfen, original norwegische Trolle- und Drachen-Figuren
- für Meditationen: CDs, Klangschalen, Buddha-Figuren...
- Glücksbringer und Geschenkideen aus Naturmaterialien wie Gefilztes, Holz, Schiefer u.v.m.
- sowie (überwiegend auf Bestellung) Bekleidung im Mittelalter-Look, auch für den täglichen Gebrauch.

Mutter Natur, Inhaberin Anne Selina Mense

Öffnungszeiten: Mo – Mi + Fr 10–17 Uhr / Do 10:00–13:00 Uhr / Sa 9:30–12:30 Uhr · Schlossstraße 19, 08223 Falkenstein · Tel. 0177–4140562

Zum 150-jährigen Gründungsjubiläum 1868 – 2018 Festveranstaltung des Naturheilvereins Chemnitz am 17.11.2018 von 9–19 Uhr

Der Naturheilverein Chemnitz kann in diesem Jahr auf eine 150-jährige Geschichte zurückblicken. Damit ist unser Verein der älteste aktive Naturheilverein Deutschlands. Unser Ziel ist es, Wissen und Erfahrungen zu vermitteln und Menschen in die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu führen sowie eine Plattform für Informations- und Gedankenaustausch zu bieten. Unsere interessante Geschichte haben wir in einer Festschrift niedergeschrieben. Wissen Sie, dass 1886 in Chemnitz die erste Naturheilanstalt in Deutschland erbaut wurde?

Wir laden alle herzlich ein mit uns zu feiern und die Angebote für sich zu nutzen.

- 9:30 Uhr Eröffnung mit Vortrag „Naturheilverein Chemnitz im Wandel der Zeiten“
- 10:30 Uhr Vortrag Dr. med. Rainer Matejka „Müde, depressiv, abgeschlagen – schon mal an die Leber gedacht?“
- 13:00 Uhr Vortrag Dr. med. Martin von Rosen „Der Stellenwert der Naturheilkunde in der heutigen Medizin“
- 15:00 Uhr Vortrag Dr. med. Ralf Oettmeier „Toxine erkennen, meiden und ausleiten“
- 17:00 Uhr Podiumsgespräch mit Fragen und Antworten zur Naturheilkunde

Außerdem informieren vielfältige Präsentationsstände zur Naturheilkunde.

Ort: Berufliches Schulzentrum für Wirtschaft, Lutherstr. 2, 09126 Chemnitz

Eintritt: 10,- € inkl. Festschrift / 15,- € inkl. Festschrift und Mittagsimbiss (Biocatering)

Vorverkaufsstellen siehe www.nhv-chemnitz.de oder bei Simone Günther (simonebriefkasten@t-online.de)

Naturheilverein Chemnitz eV
Tel. 0371 – 275503661 · www.nhv-chemnitz.de

Festveranstaltung

am 17.11.2018, 9 bis 19 Uhr
zum 150-jährigen Gründungsjubiläum

Naturheilverein Chemnitz eV
Mitglied im Deutschen Naturheilverein eV
Gemeinschaft für gesundes Leben seit 1868



Gesundheit in
meinen Händen!

Eine bewußte Entscheidung
für Jung und Alt.

Wandern & Qigong



Wanderdorf Weitersglashütte im Erzgebirge
Hotel Zum Kranichsee - Seminarhaus

Wandern in wild-romantischer Natur, Waldbaden
Hui Chun Gong, Meditation, KAHA, Achtsamkeit,
Wissenswertes zu den Wandlungsphasen



Qi-Aktiv Ines Fischer
www.qiaktiv.de

Termine 2018/2019
(je 2 Übernachtungen)

- 30.10.-01.11.18 und 02.-04.11.18 Metall*
- 04.-06.01.19 und 07.-09.01.19 Wasser*
- 07.-09.05.19 und 10.-12.05.19 Holz*
- 23.-25.07.19 und 26.-27.07.19 Feuer*
- 03.-05.09.19 und 06.-08.09.19 Erde*
- 12.-14.11.19 und 15.-17.11.19 Metall*

* Wandlungsphase nach der daoistischen Philosophie

Biologische Luftreinigung & Meersalz Raumklima



Bio-Aktiv-Box
Z4

Bio-Aktiv-Box
Z1 eco

Saubere Luft.
Mit der Kraft
der Natur.

Die Zirbenluft
Bio-Aktiv-Box
reinigt die Luft von schädlichen
Vergasungen wie z.B.

NOx (Stickstoffoxide),
CO2 (Kohlenstoffdioxid),
SO2 (Schwefeldioxid),
H2S (Schwefelwasserstoff),
CH2O (Formaldehyd),
NH3 (Ammoniak)

und bindet nachweislich auf ganz
natürliche Weise radioaktiv strah-
lende Partikel wie z.B. Cs+ (Caesium)
und Sr++ (Strontium).

Zirbenluft
Bioaktive Luftreinigung mit Zeolith & Zirbe

www.zirbenluft.de