



MITEINANDERSEIN

Sachsen · Februar bis April 2019

Nr. 84

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Sonderteil

Fasten

Seite 6 – 7

Gesund-Sein

Zahnbalancing

Seite 8

ZauberWege-Meisterschule

Der Weg zu mir

Seite 10

Netzwerktreffen

- 13.2. Chemnitz
 - 20.2. Dresden
 - 28.2. Olbernhau
 - 5.3. Zwota
 - 14.3. Crimmitschau
 - 14.3. Freiberg
 - 18.3. Leipzig
 - 24.4. Dresden
- Infos im Terminkalender

www.miteinandersein.net

Titelmotiv von Carina Leithold · www.gluecksbegleiterin.de



Regenbogenmesse
Die Messe für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen
1. September 2019 · Bürgergarten Stollberg
Anmeldestart für Aussteller ab Februar 2019 · www.regenbogenmesse.de

ERLEBNISTAG
MiteinanderSein
22. September 2019
Leipzig · Salles de Pologne
Hainstraße 16-18
Workshops, Vorträge und Infostände für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit.
Anmeldestart für Aussteller Ende Februar 2019
www.miteinandersein-erlebnistag.de

Buchvorstellung

Vision einer neuen Erde – Band 2

von Autorin Anke Plehn, Leipzig

Lillyland-Gemeinschaft – Ein Lebensmodell selbstbestimmter Menschen

Die Gedanken, die Du zulässt, erschaffen Dich und die Welt, in der Du lebst. Träume, grenzenlos, bewusst, in Liebe, und trau Dich, ihnen zu folgen.



Die Protagonistin Anne liest über das Leben zwei sich entgegengesetzt entwickelnder Zivilisationen. Beide streben nach Liebe, Frieden und Glück. Die Lillianer erschaffen sich ihr Paradies, die Tamjaner erleben die totale Katastrophe. Als zwei Tamjaner auf Lillyland landen, prallen diese Lebensvorstellungen aufeinander. Fasziniert erleben die Tamjaner den Alltag der hochintelligenten Gemeinschaft der Lillianer: wie sie Häuser bauen, ihre Kinder beim Aufwachsen begleiten, sich ernähren, fortbewegen, forschen, feiern, lieben, schützen und unvorstellbar kreativ Neues erschaffen. Anne ist begeistert von der allverbundenen Haltung der Lillianer und ihrer Wahrhaftigkeit. Wie bei den Tamjanern vollzieht sich auch in ihr ein Wandel ihrer Beziehung zu sich selbst, zu ihrer inneren wie äußeren Natur. Doch wie soll sie an ein friedvolles paradiesisches Leben auf Erden glauben können, erlebt sie doch gerade ein chaotisches, selbstzerstörerisches Verhalten der Menschen? Die Zukunftsvision von Anke Plehn, Architektin, Baubiologin, Mediatorin und Kommunikationstrainerin ist voller wegweisender Inspirationen und zeichnet ein Bild einer fiktiven, noch scheinbar undenkbaren und doch realitätsnahen Welt. Ein bewusstseinsweiternder Begleiter für Realisten wie Esoteriker.



Sachbuch-Roman „Vision einer neuen Erde“ Band 2
ISBN: 978-3-7481-3189-2
www.ankeplehn.de · www.perma-architektur.de
www.ankeplehn-lebensraumgestaltung.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)

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

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

**Ferienzimmer König im Erzgebirge
Auszeit in den Bergen**

von Ann König

Hast Du das Gefühl einmal raus zu müssen, brauchst Abstand und Ruhe? Dann fühl' Dich herzlich willkommen auf 750m im Erzgebirge. Erfreue Dich an einem weiten Blick in das Tal und die Berge, die zum Wandern einladen. Genieße Höhenluft in unserem Naturgarten mit Kräutern, Beeren und Kleintieren. Das Zimmer bietet alles für eine ruhige Selbstversorger-Auszeit allein oder zu zweit. Zimmerpreis ab 35,-€ pro Nacht. Buchungen direkt (15% Rabatt für Netzwerkpartner) oder über booking.com.

Anfragen an: Ann König · Kupferweg 12, 08359 Breitenbrunn · Tel. 0176 – 56892679 · mail@annkoenig.de



Die Glücksbegleiterin FOTOGRAFIE MIT ♥

www.gluacksbegleiterin.de · Tel. 03 74 65 / 4 05 35

Mandala-Zauber
Liebevolle Fotokreationen für Balance & Lebensfreude
NEU:
Ketten- und Schlüsselanhänger
www.mandala-zauber.de · Tel. 03 74 65 – 4 05 35

kleine Auszeit „Wandern & Qigong“

Naturhotel Vitaleum in Thüringen

- ☀ Wandern in idyllischer Natur ☀
- ☀ Waldbaden ☀ Qigong ☀ Achtsamkeit ☀ KAHA ☀
- ☀ Wissenswertes zu den Wandlungsphasen ☀
- ☀ 2 Übernachtungen mit Verpflegung aus basischer Wildkräuterküche ☀



Qi-Aktiv Ines Fischer
Qigong | Natur | Bewegung

www.qiaktiv.de





Aktuelles im Netzwerk Sachsen

Wahrhaftiges Miteinander-Sein

von Ann König & Uwe Reiher

Liebe Leser, tief in uns spürt fast jeder den Wunsch, so angenommen zu werden, wie er sie ist – mit allen seinen Stärken und Schwächen – in Respekt und Würde. Wir fühlen uns gut, wenn wir Menschen begegnen, die uns ehrliche Aufmerksamkeit schenken und unser Tun achten. Doch wer hat schon dieses Glück des wohlthuenden Miteinanders? Oft sieht es anders aus: Auf der einen Seite wird der freundliche Umgang vorgespielt, auf der anderen Seite kommt es schnell zu Kritik, Recht haben wollen und Machtspielen.

Wahres Miteinander beginnt, wenn wir dem anderen mit aufmerksamen Ohren zuhören und in seinen Augen die einzigartige Seele eines oft verletzten Kindes mit zugleich wunderbaren Lebensträumen sehen. Dann entwickelt sich Mitgefühl und wir können das Spiel durchschauen, von „verletzen und verletzt werden“, „gewinnen und verlieren“, letztlich Täter oder Opfer sein – und uns einfach liebevoll in die Arme nehmen als Bruder oder Schwester auf Augenhöhe.

Lasst uns gemeinsam aufeinander zugehen, die Masken ablegen, uns ehrlich und verletzlich zeigen und unsere Träume und Hilferufe aussprechen. Vielleicht schon bald bei einer der zahlreichen Veranstaltungen unserer Netzwerkpartner oder einem der nächsten Netzwerktreffen. Hier treffen und finden sich Menschen mit offenen Herzen und Ohren. Sehen und hören wir uns? Wir freuen uns auf Dich!

Vorschau 2019

In diesem Jahr laden wir neben den Netzwerktreffen (siehe Titelseite) herzlich zu unseren beiden Höhepunkten ein: zur **Regenbogenmesse am 1.9.2019 in den Bürgergarten Stollberg** und zum **2. MiteinanderSein Erlebnistag am 22.9. nach Leipzig**. Weitere

Treffen, Gesundheitstage und Feste sowie alle Veranstaltungen der Netzwerkpartner finden sich wie gewohnt auf unserer Webseite unter miteinandersein.net/veranstaltungen oder werden per Newsletter angekündigt.

Newsletter-Anmeldung

Möchtest Du zeitnah per E-Mail informiert werden, was es im gesamten Netzwerk und speziell in Deiner Region Neues gibt? Bitte melde Dich dafür über unsere Webseite an und wähle über „Einstellungen bearbeiten“ die für Dich interessanten Regionen selbst aus.



ABO – das 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 bereits ab 9,- Euro für vier Ausgaben im Jahr möglich.

In diesem neuen MITEINANDERSEIN Magazin kannst Du schon die Frische und Leichtigkeit des Frühlings spüren. Mit grünen Rezepten, dem Sonderteil „Fasten“ und vielen Anregungen für ein gesünderes und fröhlicheres Leben wünschen wir Dir viel Freude beim Schmökern.

Ann König & Uwe Reiher – Netzwerkleitung

Tel. 037756–879730 / 0176–56892679

E-Mail info@miteinandersein.net

Whatsapp 01522–2547608

Facebook / Instagram / Twitter #miteinandersein

www.miteinandersein.net

Inhaltsverzeichnis

5 Rezepte für einen gut kombinierten Tag	4
Natürliches Gehirndoping mit Gewürzen	5
Bio-Bauernhof Nestler in Rittersgrün	5
Raffiniert ist nicht immer schlau	6
Fasten	6
Fasten mit Yoga und Tanz	7
Dinkelfasten	7
Zahnbalancing	8
Das Sonnenscheinhormon D3	8
5. Helmert Seminartage	9
13. Chemnitz Impfsymposium	9
Meisterschule „Der Weg zu mir“	10
Klangmassage-Ausbildung	10
Einhandruten-Kurse 2019	11
Praxisorientierte Neue Homöopathie	11
KAIROS	11
Auszeit-Seminare 2019	11
Wandelzeiten	12
Achtsamkeitswanderung	12
Energy Dance®, Klang, Massagen	12
Die Machtkampfphase meistern	13
Was bringt mir das Neue Jahr?	13
Vitalzentrum Elftal	14
Aktiviere Deine Selbstheilungskraft	15
Kleinanzeigen	15
Rapé – schamanischer Schnupftabak	15
Säen und gesät werden	15
Region Leipzig-Halle	16
Elektrosmog	16
Focusing und Feldenkrais-Methode	16
Begegnung mit dem Inneren Kind	17
Region Dresden – Elbland	18
Die Amnanda-Kur	18
Messe aktiv + vital	19
Meridianbehandlungen	19
Termine und Partner	
Erzgebirge	20
Vogtland / Zwickau / Ostthüringen	21
Vorzergebirge / Chemnitz / Mittelsachsen	22

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. 037756–879730E-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.



Frühstückslimonade

Detox-Rezept-Tipp von Carlos Demmler



Zutaten

- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Stück ca. 1 cm Ingwer (Größe je nach Schärfegrad)
- 1 Stück ca. 1 cm Kurkuma (Größe je nach Schärfegrad)
- 1 Gurke
- 2-3 Äpfel

Zubereitung

Alles kleinschneiden und entsaften

Lebensmittelkombinationen

Fünf Rezepte für einen gut kombinierten Tag

von Carlos & Carolin Demmler – „Die Rohkostlinge“

Das Thema Lebensmittelkombination beschäftigt sich damit, Lebensmittel nach einer bestimmten Reihenfolge und Kombination mit anderen Lebensmitteln einzunehmen, um damit dem Entstehen von schädlichen Stoffwechselprodukten, Fäulnis oder Gärung entgegenzuwirken, die beim wahllosen Durcheinanderessen sehr häufig entstehen.

Wer dieses Ernährungskonzept einmal fühlen und schmecken möchte und wer wissen will, was „gut kombiniert“ heißt, dem empfehlen wir, einfach unsere fünf Rezepte für einen ganzen Tag auszuprobieren. Denn Probieren geht über Studieren.

Das Ergebnis dieses Konzeptes ist eine effiziente Verdauung ohne Rückstände, die Gärung und Fäulnis verringert und dadurch den Darm pflegt sowie die Gesundheit fördert.

Wenn es lieber etwas Warmes sein soll

Avocadosalat mit Quinoa

Zutaten: 250g Quinoa (über Nacht einweichen), 1 Blattsalat, 1 Paprika, 1 Gurke, 1 Avocado, 1 Frühlingszwiebel, 1 Schuss Olivenöl, Salzsole nach Geschmack, frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung: Das Quinoa über Nacht einweichen (Einweichwasser weg kippen) und anschließend in frischem Wasser nach Vorgabe des Herstellers kochen. Den Blattsalat, Paprika, Gurke, Avocado und Frühlingszwiebel in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kräuter klein hacken und dazu geben. Mit Öl und Salz abschmecken. Das gekochte Quinoa dazugeben und mit dem Salat durchmischen.

Nachmittagsnack

(ca. 2 Stunden nach dem Mittagessen)

Müsli

Zutaten: 2 Tassen Maisflakes ungezuckert, 4 Tassen glutenfreie Haferflocken, 1 Tasse gepoppter Amaranth, 1/2 Tasse Leinsaat, 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne, Hafermilch nach Bedarf

Zubereitung: Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut durchmischen. Damit hast Du die ganze Woche über ein glutenfreies Müsli zur Hand, wenn's mal schnell gehen muss.

Abendessen (17:00 – 19:00 Uhr)

Falafel mit Salat

Zutaten Falafel: 2 x glutenfreie Falafelmischung (Menge je nach Hunger), Sesam
Zubereitung: Falafelmischung in eine Schüssel geben und quellen lassen. Danach mit der Hand kleine Bällchen formen und in Sesam wälzen. In einer Pfanne mit reichlich Öl oder Bratfett goldgelb anbraten.

Zutaten Soße: 1 Tasse eingeweichte Cashews, 1 Zehe Knoblauch, 3 EL Sesam, 1 EL Tahin (Sesammus), 1 TL Senf, Salz, Dill oder auch andere frische Gartenkräuter, etwas Wasser
Zubereitung Soße: Alle Zutaten für die Soße in den Mixer geben und zu einer homogenen Soße mixen.

Zutaten Salat: Frischer grüner Eisbergsalat
Zubereitung: Den Eisbergsalat waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Zutaten Dressing: Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung: Das Dressing anrühren und darüber geben.

Wer sich mehr mit dem Thema beschäftigen möchte, für den haben wir Kurse vorbereitet, mit denen man die richtigen Kombinationen von Lebensmitteln erlernt. Weitere Infos: www.lebensmittelkombination.de



Die Rohkostlinge
Carlos & Carolin Demmler
Tel. 0162-9271961
www.dieRohkostlinge.de
www.foodkombi.de

1. Frühstück (von 6:00 – 9:00 Uhr)

Kurkuma-Wasser

Zutaten: 1 Stück Kurkuma (daumendick), 4 Datteln oder Honig, Prise schwarzer Pfeffer, ca. 150 ml Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und klein mixen. Danach durch ein Sieb abseihen und genießen. Vorsicht, es ist leicht scharf. Um die Schärfe zu mildern, kann das Getränk auch mit Milch gemischt werden. Früh empfehlen wir aber, lieber mit Wasser zu starten, um den Organismus durch zu viel Fett nicht zu belasten.

2. Frühstück (ca. 30 – 60 min nach dem 1. Frühstück)

Smoothie

Zutaten: 2-3 Bananen, 1 Hand voll Spinat (oder anderes Grün wie Salat oder Giersch), 2-3 Feigen, 1 Prise Zimt, ca. 150 ml Wasser

Zubereitung: Die Smoothies gelingen uns am besten, wenn die Früchte direkt an den Messern des Mixers anliegen und die grünen Blätter darüber liegen. In dieser Anordnung kann der Mixer die Zutaten gut greifen und verarbeiten. Mit dem Wasser kannst Du je nach Wunsch die Konsistenz und Menge abstimmen.

Mittag (11:00 – 13:00 Uhr)

Blumenkohlsalat

Zutaten Salat: 1/2 Blumenkohl, 1/2 Paprika, 1 Hand voll Cashewnüsse, Tamari

Zubereitung Salat: Den Blumenkohl und den Paprika in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Cashewnüsse klein hacken und dazu geben. Mit Tamari abschmecken.

Dazu können wir unser grünes Pesto empfehlen:

Zutaten Pesto: 1 Strauß Petersilie, 1 Strauß Koriander, 1 Hv Basilikum, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl bis der Mixer greift, Salzsole nach Geschmack

Zubereitung Pesto: Die Zutaten in den Mixer geben und solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

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.

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

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

Zirbenluft
Bioaktive Luftreinigung mit Zeolith & Zirbe
www.zirbenluft.de



Reihe: Richtig Würzen

Natürliches Gehirndoping mit Gewürzen

von der Gewürzmanufaktur „Direkt vom Feld“

Wie würde Essen ohne Gewürze schmecken? Ziemlich fade und langweilig, richtig? Nicht umsonst werden seit je her Gewürze dazu verwendet, um Speisen ihren unverwechselbaren Geschmack zu verleihen. Indische Küche ohne Curry – unvorstellbar, oder? Doch Geschmack ist lange nicht alles, was Gewürze zu bieten haben. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe machen sie zu wahren Goldgruben für unseren Körper und Geist. Gesteigerte Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie mehr Stressresistenz, Fokus und Energie sind Effekte, die Gewürze auf unsere Gehirnleistungen haben können – und das ganz natürlich, ohne Nebenwirkungen, mit viel Geschmack und Genuss.

Gehirndoping mit Gewürzen?

Viele Nährstoffe, die für eine optimale Gehirnleistung nötig sind, kann unser Körper nicht selbst herstellen. Deshalb müssen wir für die Bildung von Gehirnbotschaften, wie zum Beispiel des Glückshormons Serotonin, verschiedene Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe über die Nahrung zu uns nehmen. Gewürze sind dabei optimale Gehirn-Booster, deren Inhaltsstoffe auf verschiedene Gehirnregionen wirken und so Konzentration, Wachheit, Gedächtnis- und Denkleistung sowie Stimmung und Regeneration positiv beeinflussen. Weitere Tipps gibt es von der Molekular- und Evolutionsbiologin Dr. Sabine Paul in ihrem neuen Buch „Gehirndoping mit Gewürzen“.

Acht Kraftpakete aus der Natur auf einmal – die „Energie Masala Gewürzmischung“

Wir haben ganze acht Gehirn-Booster aus der Natur zusammengemischt, von denen jedes einzelne Gewürz dafür sorgt, dass die grauen Zellen jung und fit bleiben. Herausgekommen ist unsere „Energie Masala Mischung“ aus ganzen Zutaten, die das Beste an Gewürzen vereint: Geschmack und Gesundheit. Noch ist Gehirndoping mit Gewürzen ein Geheimtipp, die Zusammensetzung unseres Energie Masala aber nicht. Deshalb hier die in der Mischung enthaltenen, einzelnen Gewürze und ihre Effekte:

Bockshornklee & Pfeffer sorgen für bessere Konzentration, Gedächtnisleistung und Stressresistenz, heben außerdem die Stimmung und sorgen als sogenannte Bioenhancer (Verstärker) dafür, dass andere Nährstoffe optimal aufgenommen werden können.

Kreuzkümmel & Zimtstangen wirken sich ebenfalls positiv auf Konzentration, Gedächtnis- und Denkleistung sowie Stressresistenz aus.

Fenchel & Koriander sorgen für eine fröhlichere Gemütslage, bessern den Umgang mit Stress und verhelfen zu mehr Aufmerksamkeit und Fokus.

Senfsaat dient dem Nervenzellschutz und fördert Stressresistenz sowie Darmgesundheit.



Kakaobohnen begünstigen Aufmerksamkeit, Konzentration sowie Denk- und Lernleistung.

Der Verwendung des Energie Masalas sind keine Grenzen gesetzt, ob zusammen mit Kurkuma als Curry-Mischung an Wok Gerichten, als Tee, an Suppen oder zu Fleisch – Deine Kreativität entscheidet, wie Du Dein Gehirn am liebsten in Schwung bringen möchtest.

Direkt vom Feld – die Gewürzmanufaktur aus Flöha

Direkt vom Feld ist ein junges Start-Up aus Flöha, das mit Bioproduzenten auf der ganzen Welt zusammenarbeitet. Hierbei stehen sie im Direktkontakt mit den Bauern, besuchen diese regelmäßig und entlohnen sie zu fairen Preisen. Transparenz, hohe Qualität und vor allem die Freude am gesunden Kochen, stehen bei ihnen klar im Vordergrund.



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

Gratulation: Seit 1.1.2019 Öko-zertifiziert

Bio-Bauernhof Nestler in Rittersgrün

von Birgit Nestler

Wir, die Familie Nestler aus Rittersgrün im schönen Erzgebirge, sind mit ganzem Herzen Biobauern. Und seit dem 1.1.2019 ist unser Kuhstall als ökologisch wirtschaftender Betrieb von ABCERT anerkannt. Im Verband der Gää e.V. sind wir bereits seit Herbst 2018.

Milchkühe wie Fleck- und Braunvieh geben unsere Biomilch. Schafe, Ziegen, Schweine und verschiedene Geflügelarten ergänzen unsere Angebotspalette. Die Tiere werden von uns selbst verarbeitet und vermarktet. Alle unsere Produkte, außer ein großer Teil unserer Biomilch, wird in unserem Hofladen, bei Marktschwärmereien und Regioerz verkauft.

Unser Leitspruch: „Es wird nur das verkauft, was wir auch selbst essen!“

Künstliche Zusätze und Geschmacksverstärker sind uns fremd. Unsere nationalen und internationalen Erfolge bestätigen uns darin. Unsere Milch geht z.T. zur Gläsernen Molkerei und die Mobile Käserei aus Oberdorf verarbeitet sie zu leckerem Käse. Auf unseren Bergwiesen gedeihen seltene Pflanzen – bis jetzt wurden 65 verschiedene gefunden. Und nicht nur unsere Tiere dürfen davon naschen: Seit 2007 bin ich, Birgit Nestler, Kräuterpädagogin mit Abschluss an der Gundermannschule. Seit dieser Zeit biete ich Kräuterwanderungen durch unsere heimischen Wälder und Bergwiesen an.

Jetzt neu: Käse-Kräuterwanderungen, Schule auf dem Bauernhof, Kindergeburtstage, Betriebsausflüge. Und auch für 2019 haben wir viele Pläne, z. B. die Produktion von Heumilch.



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

Natur und Frische - einfach gut

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.denns-biomarkt.de

Regional und frisch

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten NEU

Windstraße 49, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 6662960A
Öffnungszeiten:
Montag - Samstag 9 - 20 Uhr

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



Wie gefährlich sind Zucker und Auszugsmehl wirklich? Raffiniert ist nicht immer schlau

von Annette Lein

Jeder weiß inzwischen, dass Zucker schlecht für die Zähne ist. Doch den meisten ist nicht bewusst, dass Fabrikzucker ein vielleicht noch gefährlicheres Genussmittel als Alkohol und Tabak ist. Denn bei letzteren sind die Gefahren bekannt, beim Zucker fehlt dieses Wissen. Er gehört zu den Hauptverursachern unserer sogenannten Zivilisationskrankheiten. Dazu zählen z. B. Magen-Darm-Erkrankungen wie Sodbrennen, Magengeschwür, Verstopfung und seine Folgen, die sich in Krampfadern oder Hämorrhoiden äußern, aber auch Übergewicht, Diabetes, Gallensteinen oder Herzerkrankungen.

Das eine große Problem dabei ist, dass bei der Raffination sowohl Ballaststoffe als auch alle anderen Vitalstoffe entfernt wurden. Somit sind diese Kohlenhydrate konzentrierter und verleiten zu übermäßigem Konsum. Machen Sie selbst den Versuch! Ein gehäufter Teelöffel Zucker entspricht ungefähr dem Zuckergehalt eines Apfels. Wie schnell lassen sich 3 oder 4 Teelöffel Zucker verzehren oder fast unbemerkt in Speisen und Getränken zum Verschwinden bringen. Diese Menge entspricht einem kleinen Glas Kräuterlimonade! Aber essen Sie mal 3 oder 4 Äpfel hintereinander.



Eine ähnliche Erfahrung lässt sich mit Brot aus Auszugsmehl, was auch zu den raffinierten Kohlenhydraten zählt, und Vollkornbrot machen. Das führt dazu, dass wir zu viel davon essen. Ein anderes Problem ist, dass es durch den dauerhaften, übermäßigen Zuckerkonsum u. a. zu einem Mangel an Vitamin B1 kommt. Denn unser Körper benötigt Vitamin B1, um Kohlenhydrate abzubauen zu können. Dieser Mangel kann eine Vielzahl von Stoffwechselstörungen verursachen. Erschwerend kommt noch hinzu, dass unser tägliches Brot in der Regel aus Auszugsmehl hergestellt wird. Getreide ist der Hauptlieferant für Vitamin B1. Im Auszugsmehl sind aber nur noch maximal 20% des ursprünglichen Gehalts vorhanden. Besinnen wir uns doch wieder auf natürliche Lebensmittel und essen statt Zucker- und Auszugsmehlprodukte lieber viel frisches Gemüse und Obst sowie Brot aus dem vollen Korn.

Die Autorin Annette Lein ist Ernährungsberaterin und veranstaltet u. a. regelmäßige Back-Seminare in Wilkau-Haßlau.

Backseminare

04.02. 16:00 Uhr	Glutenfrei backen
06.02. 16:00 Uhr	Kuchen aus der Vollwertküche
20.02./ 29.04. 16:00 Uhr	Brötchen & Co. 1
01.03. 18:00 Uhr	Vom Korn zum Brot 1
18.03. / 24.04. je 16:00 Uhr	Vom Korn zum Brot 1
03.04. / 08.04. je 16:00 Uhr	Osterbäckerei

Vorträge

25.02. / 1.4. / 27.5. je 19:00 Uhr	Ernährung neu entdecken – Grundlagen einer gesunden und vollw. Ernährung
13.03. 19:00 Uhr	Gesund und schlank durch Intervallfasten



Weitere Termine auf Anfrage oder unter www.korngesund.de

Weitere Infos bei:
Ernährungsberaterin Annette Lein
Rosa-Luxemburg-Str. 4,
08112 Wilkau-Haßlau
Tel. 0375 – 21485440
www.korngesund.de



Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele Fasten

von Fastenbegleiterin Yvonne Scholz

Beim Thema Fasten scheiden sich oftmals die Geister...

Für die einen ist es eine grässliche Vorstellung, tagelang nichts zu essen. Die anderen sehen in dem freiwilligen Verzicht auf Nahrung eine ganzheitliche Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Aus eigener Erfahrung kann ich nur jeden ermuntern, es einfach einmal auszuprobieren. Die wichtigste Voraussetzung ist, sich bewusst dafür zu entscheiden, einige Zeit keine feste Nahrung aufzunehmen. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Fastenformen. Ob fasten nach Lütznern, Buchinger, F.X. Mayr, Intervall- oder Basenfasten. Jeder kann sein individuelles Fastenprogramm finden. Beim Basenfasten darf sogar gegessen werden, allerdings nur basisch.

Ziel bei allen Fastenformen ist es, dem Darm etwas Gutes zu tun. Er darf sich erholen, regenerieren. Und spätestens seit dem Buch „Darm mit Charme“ von Giulia Enders weiß ein jeder, dass Gesundheit im Darm beginnt. Aber Fasten ist weitaus mehr. Wenn ich faste, genieße ich die Zeit mit mir selbst. Ob beim Spazierengehen, beim Yoga, dem Wechsel-duschen, Leberwickeln, Lesen oder Meditieren. Ich habe Zeit zum Nachdenken, Träumen und Seele baumeln lassen.

Zu Zeiten der Sammler und Jäger war es vollkommen normal, dass zum Ende des Winters gefastet wurde, weil es wenig oder keine Nahrung mehr gab. In fast allen Religionen hat das Fasten eine lange Tradition. So hat Jesus 40 Tage lang in der Wüste gefastet, Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde und Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete ebenfalls.

Aber man muss nicht einer Religion zugehörig sein, um zu fasten. Fasten ist für unseren Körper nichts Fremdes. Wir fasten alle jeden Tag. Wenn wir schlafen, essen wir nichts und somit fasten wir. Im Englischen wird das beim Wort Frühstück sehr deutlich. Breakfast (Frühstück) heißt wörtlich übersetzt „Fastenbrechen“.

Laut Rüdiger Dahlke ist der Mensch zum Fasten geboren. Das zeigt sich an den vielen gesundheitlichen Vorteilen. Entzündungen werden eingedämmt, Herz und Kreislauf entlastet, die Haut verjüngt sich und zu guter Letzt purzeln noch ein paar Pfunde. Allerdings ist Fasten keine Diät um abzunehmen. Aber es ist ein guter Einstieg für eine Ernährungsumstellung, damit das Idealgewicht auch langfristig und ohne Jojo-Effekt gehalten werden kann. Also, traut Euch, mal eine kurze Zeit nichts zu essen. Mal loszulassen. Am besten in einer Gruppe, da macht es mehr Spaß...

Fasten-Anbieter

Fastenbegleiterin Yvonne Scholz · Mit Wildkräutern und basischer Ernährung fit in den Frühling; Alltagsaugliches Basenfasten für Frauen in der Lebensmitte. Kursstart Sonntag, 24. März 2019 in Olbernhau; 3 Termine, Infos und Anmeldung www.yvonne-scholz.de · Zum Poppschen Gut 2a, 09526 Olbernhau yvonne-scholz@t-online.de



Gesundheitspraktikerin Sonja Röpke · Fasten und Gesundenwandern (erleichtertes, basisches Fasten), Wildkräuterwanderungen, Walderlebniswanderungen mit Pferd, Kreativkurse, Lebensberatung, psychosomatische Energetik, Kinesologie · Tel. 036608 – 654229, Alte Bahnhofstraße 2, 08428 Langenbernsdorf www.gesundheitsreisen-sonni.com



Gesundheitsberaterin Kathrin Zinn „Wertvoll-Lebendig-Sein“ · Fastenbegleiterin nach Buchinger mit Wanderungen, Heilkräuterkunde, gemeinsamer Austausch in der Gruppe - indiv. Ernährungsberatung, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, Brotback-Kurse, Trainerin für AT/PMR · 09471 Königswalde · Tel. 0175 – 6691765 · www.gesundheitsberatung-zinn.de





Fasten mit Yoga und Tanz

von Bella Stuedel

Unsere moderne Welt mit z. T. falscher Ernährung, Stress, psychischen Belastungen, Luftverschmutzung, Elektrosmog, Medienüberflutung, Mangel an Bewegung etc. bringen unseren Körper in einen Notzustand. Er verschlackt, übersäuert, lagert Toxine in den Depots und erkrankt schließlich an den Folgen der Überforderung. Der Körper vermüllt physisch, seelisch und mental.

Eine hervorragende Alternative, diesen Ballast auf allen Ebenen los zu werden, ist das Fasten. Fasten ist viel mehr als nichts essen. Fasten kann ein Universalheilmittel sein, das dem Menschen die Möglichkeit bietet, den Körper zu entschlacken, Organe zu entlasten, die Seele von Ballast zu befreien, zur Ruhe und mit sich selbst in Einklang zu kommen, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Es kann uns neue Türen öffnen, regenerieren und frische Energie inkl. Gewichtsreduzierung als angenehme Begleiterscheinung bringen. Es kann oft der Anfang für Veränderung der Lebensweise und Ernährungsumstellung sein.

Alle Fastenarten sind darauf ausgerichtet, die Ausscheidungsorgane, wie Haut, Lunge, Niere, Leber und Darm zu fördern, dabei wird die zelluläre Müllabfuhr eingeschaltet und Depots von Giften und Schlacken befreit. Eine der wichtigsten Bestandteile des erfolgreichen Fastens ist ausreichende Bewegung und damit die verbundene Aktivierung der Ausscheidung.

Warum passen Yoga und Tanz ausgezeichnet zum Fasten?

Ich möchte in diesem Artikel über meine langjährigen Erfahrungen als Teilnehmerin und Kursleiterin berichten. Mit dem Yoga-Morgenprogramm kann man hervorragend in den Fastentag starten. Die gezielt gewählten Übungen kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Bauch und Rücken, massieren die inneren Organe und regen diese zur Ausscheidung an. Der Atem wird vertieft, Sauerstoffzufuhr optimiert. Die geführte meditative Entspannung zum Abschluss der Yoga-Stunde bringt Seele und Geist in Einklang. Morgen-Yoga ist ideal zum Energietanken und um entspannt in den Tag zu starten!



Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass beim Tanzen Muskeln und Gelenke gefördert werden, die Koordination verbessert, das Herz-Kreislaufsystem angeregt, die Fettverbrennung angekurbelt, unsere Emotionen in die Bewegung verpackt und dadurch besser verarbeitet werden können. Beim Tanzen werden Endorphine – unsere Glückshormone – freigesetzt. Auch die Serotonin-Produktion wird angeregt, das sorgt für innere Ruhe und Zufriedenheit.

Unter dem Tanz für Fastende können einfache Kreistänze zum Vitalisieren und Aufheitern und meditative Tänze zum Entspannen und besinnlichem Mitfühlen am Nachmittag/Abend angeboten werden.

Yoga und Tanz ist ein ganzheitliches Gesundheits- und Wohlfühlprogramm, das die Fastenden optimal unterstützen kann. Ich selbst biete seit 10 Jahren bei verschiedenen Fastenanbietern Yoga und Tanz für Fastende mit nachhaltigem Erfolg an. Die Fastenleiter können bei mir eine Fortbildung mit diesem Programm absolvieren.

Fortbildung für Fastenleiter

5.-7.4. „Übungsleiter für Yoga & Tanz für Fastende“ in Chemnitz
28.-4.5. / 13.-19.10. Seminare „Fasten mit Yoga und Tanz“ im Kloster Donndorf, LHVHS Thüringen

Alle Infos unter www.bella-kalima.de

„Kali Ma's Belly Dance & Healing“
Tanz- & Lebensschule Bella Stuedel
Palmstr. 17, 09130 Chemnitz
Tel. 0371-4447889, 0172-7918328
www.bella-kalima.de

Nach Hildegard von Bingen im Thüringischen Vogtland Dinkelfasten

von Grit Baraniak

Das Dinkel-Fasten nach Hildegard von Bingen ist eine sanfte Form des Fastens. Es ist besonders schonend und somit empfehlenswert für Einsteiger. So wird nicht gänzlich auf Nahrung verzichtet, denn 3-mal täglich freuen wir uns auf wärmende Suppen aus Dinkel und basischem Gemüse. Die Ausleitung von Giftstoffen und Schlacken wird durch spezielle Kräuter- und Teerezepturen unterstützt.

Für gute Laune sorgt ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit morgendlichen Dehnungen an frischer Luft und täglichen Wanderungen, bei denen Wild- und Heilkräuter am Wegesrand zu entdecken sind. Entspannen Sie bei ausleitenden Fußbädern, Sauna und wohltuenden Massagen.

Genießen Sie die Zeit für Ruhe und Stille, denn durch bewussten Verzicht entstehen persönliche Freiräume und neue Lebensenergie.

Termine: 06.04.–12.04.2019 wenige Plätze frei

23.09.–29.09.2019 wenige Plätze frei

Ort: Kneippferien „Berghof“, Oberer Weg 19, 07937 Zeulenroda-Triebes/OT Weckersdorf, www.berghof-thueringen.de

Preis: 280,00 €/ Person (zzgl. Übernachtungskosten)

Im Programm enthalten: Komplette Fastenverpflegung, Spaziergänge und Wanderungen, Übungen aus Yoga, 5-Tibeter®, Basische Fußbäder, Leberwickel, Physikalische Gefäßtherapie BEMER®, Gesprächsrunden, Sauna/Kneippbecken

Nicht im Preis: Massagen, Colon-Hydro-Therapie



Naturheilpraxis · HP Grit Baraniak
Altenburger Str. 2,
04639 Ponitz/ OT Guteborn
Tel. 0171-4340730
E-Mail: grit-baraniak@t-online.de
www.natuerlich-vital-praxis.de

Inspiriert Sein Raum für Wohlbefinden

In meiner ganzheitlich orientierten Praxis steht das Wohlbefinden im Mittelpunkt. Wenn wir uns wohlfühlen, sind wir in Verbindung mit unserer ureigenen Wesensnatur, unserem göttlichen Kern. In diesem Zustand empfinden wir oft ein Glücksgefühl, einen Moment der Stille und Weite. Unsere Wünsche und Ziele bekommen mehr Klarheit.

Alle Angebote und weitere Informationen findest Du auf meiner Webseite. Gern kannst Du mich auch telefonisch kontaktieren.

Körperarbeit
Wellness
Yoga
Beratung



Inspiriert Sein
Anika Greiner
Markt 7 · 09618 Brand-Erbisdorf
Mobil: 01733512934
www.inspiertsein.com



Zahngesundheit – ein wichtiges Thema

Zahnbalancing

von Gabriele Giersch



Nicht um Ihren Zahnarzt zu ärgern, sondern um Ihnen das gute Gefühl zu geben, dass gesunde Zähne unerlässlich für die Gesundheit des ganzen Körpers sind.

Aus ganzheitlicher Sicht können Zähne einen großen Einfluss auf unsere Organe und über sogenannte Funktionskreise auf unser gesamtes Körpersystem haben. Wussten Sie, dass jeder Zahn auch Organen zugeordnet ist? Dass Störherde und Bakterien im Mund- und Kieferbereich unser Wohlbefinden hochgradig beeinflussen können? Würden Sie bei Nacken-, Rücken-, Ohrenschmerzen oder Tinnitus an Probleme mit Ihren Zähnen denken? Sicher nicht im ersten Moment.

Die Erhaltung Ihrer Zahngesundheit und damit Ihr gesamtes Wohlbefinden können durch die Informationsfeldmedizin sehr erfolgreich beeinflusst werden. Selbst bei aktuellen zahnärztlichen Behandlungen kann die

Zahnbalancierung mit TimeWaver Med eine wertvolle, begleitende Maßnahme sein. Jeder wünscht sich, mit einem Lächeln schöne weiße Zähne zu zeigen. Leider sieht die Realität oft anders aus. Ob die ersten oder zweiten Zähne: Sie kommen meist mit Schmerzen und bereiten Eltern, Kindern und Babys oft schlaflose Nächte. Wenn sich unsere „Zweiten“ durchgesetzt haben, sind wir meist glücklich und zufrieden. Aber wie lange? Nicht jedem ist es gegönnt, schöne feste Zähne bis ins hohe Alter zu erhalten. Viele Faktoren, wie z. B. eine gute Zahnpflege, eine gesunde Ernährung und auch Umweltfaktoren tragen wesentlich dazu bei. Gesunde, schöne Zähne mit gesundem Zahnfleisch verleihen uns Ausstrahlung, Erfolg und Sicherheit. Sie werden zum Essen und zum Sprechen gebraucht und sie sind ein wichtiger Teil von uns mit einer hohen Signalwirkung auf unser Umfeld.

Wenn man von Zahngesundheit spricht, bedeutet dies eine Verhütung von Mund- und Kiefererkrankungen und vor allem aber den Erhalt unsere Zähne mit besten Mitteln und Möglichkeiten.

Gerne unterstütze ich Sie zu folgenden Themen:

- Zähne bei Babys
- Zahnfleischbluten
- Empfindliche Zähne heiß/kalt
- Entzündungen im Kieferbereich
- Wundheilung nach dem Zahn ziehen, Zahn- und Kieferoperationen



- Ausleitung unverträglicher dentaler Materialien
- Balancierung und Ausleitung von Röntgenstrahlen
- Angst vor dem Zahnarzttermin... u.v.a. mehr

Zahnbalancierungen laufen je nach Schwerpunkt und in Absprache mit dem Klienten mindestens über 3 Monate und sind eine reine Privatleistung. Jeweils nach 4 Wochen Balancierungszeit erfolgt eine Neuerstellung der Anwendungsinhalte und bei Bedarf ein Auswertungsgespräch. Ich freue mich darauf, Sie unterstützen zu dürfen!



Balancierungen mit der Informationsfeldmedizin sind schulmedizinisch nicht anerkannt und werden von den Kassen noch nicht gestützt. Sie ersetzen auch nicht den Gang zum Zahnarzt. Dennoch sprechen Erfolge für sich und Zahnbalancing kann Ihnen eine wertvolle Unterstützung in der Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Gesundheit sein.

Bitte nutzen Sie die telefonische Terminvereinbarung unter 0157-82462946.

Herzlichst, Ihre Gabriele Giersch

Eppendorfer Gesundheitspraxis
 Talstraße 5
 09575 Eppendorf
 Tel. 0157-82462946
 www.eppendorfer-gesundheitspraxis.de

Das „Menschliche-Winterschlaf-Syndrom“

Bemerkenswerte Wirkungen mit dem Sonnenscheinhormon D₃

von Ann König

Vitamin D₃, welches eigentlich als Hormon gilt, ist momentan viel im Gespräch. Schauen wir es uns etwas näher an: Wenn der Mensch seine Haut der Sonne aussetzt, dann aktiviert sie eine inaktive Form des Vitamins D und wandelt es in ein funktionsfähiges Hormon um. Dies geschieht aber nur, wenn die Sonne höher als 45 Grad steht, d.h. der Schatten des Menschen sollte kürzer als seine Körpergröße sein. Dies können wir Mitteleuropäer wohl nur im Sommer nutzen. Zudem sollte dann auch der ganze nackte Körper ca. 30 Minuten der Sonne (ohne Schutzmittel) ausgesetzt sein, damit er seine z. Zt. angenommene Mindestdosis bekommt. Bei den heutigen propagierten Schutzmaßnahmen gegen Hautkrebs mit Cremes und Lichtschutzkleidung sowie den vielen Bürojobs wird wohl auch im Sommer kaum noch das ausreichende Maß erreicht. Dies führt zu einem chronischen D₃-Mangel.

Unsere Körper haben sich im Laufe der Jahrtausende, als wir uns immer weiter in den Norden vorwagten, an die dunklen und kalten Gegenden mit wenig Sonnenlicht anpassen müssen. Doch weniger Sonnenlicht und somit weniger D₃ signalisiert dem Körper, dass der Winter und eine karge Periode bevorsteht. So kann es zu Symptomen wie bei Winterschlaf

haltenden Tieren kommen, die wir beim Mensch aus Unwissenheit als Störungen oder Krankheiten auslegen. Es werden Fettreserven angelegt (Fettleibigkeit), der Blutzuckerspiegel steigt als natürliches Frostschutzmittel des Blutes (Diabetes), hoher Blutdruck (höherer Druck im Wasser führt zu einem niedrigeren Gefrierpunkt), das Immunsystem schwächelt. Wir werden öfters krank durch Erkältungen sowie Grippe. Wunden und Brüche heilen oft nur unvollständig aus, da sich auf anderes konzentriert wird. Alles geht langsamer und schwerer durch z.B. Schmerzen im Bewegungsapparat (Arthritis) und Müdigkeit.

Der Körper fährt sozusagen herunter, zwingt uns zur Ruhe. Er möchte dadurch Ressourcen für sein „Überleben im Winter“ einsparen. Ein Mangel an D₃ geht nachweislich mit einer Unmenge an weiteren Störungen einher, wie Asthma, Autismus, Alzheimer, MS, Allergien, viele Krebsarten, Nagelpilze, Diabetes, Bluthochdruck, Akne, Fehlgeburten, Lernschwächen, Schlaganfällen, Knochenschmerzen, ADHS, Migräne, Depression, Gicht, Karies u. a.

Das Fazit: Wer seinen Körper nicht dem Winterschlaf-Syndrom mit allen seinen Symptomen überlassen will, sollte für ausreichend D₃

sorgen. Also – ab in die warme Sonne. Wer sich jetzt keine längeren Reisen und Aufenthalte in sonnigen Gebieten leisten kann, könnte in ein Solarium mit UVB-Licht gehen oder auf Nahrungsergänzung zurück greifen. Viele Menschen mit obigen Störungen berichten über wundersame und stark lebensverbessernde Auswirkungen, nachdem sie teils (hochdosiertes) D₃ eingenommen haben.

Über die Dosis wird z. Zt. noch viel diskutiert. Die empfohlenen Werte liegen zwischen ca. 500 und 100.000 an Internationalen Einheiten pro Tag und sollte auch unbedingt mit einer Einnahme von einer ausreichenden Menge K₂ einher gehen. Zudem gilt es heraus zu finden, ob der Körper momentan überhaupt D₃ verstoffwechseln kann. Dies sollte mit einem Arzt oder Heilpraktiker besprochen werden. Ein Bluttest auf Vitamin D₃ ist evtl. ebenso sinnvoll. Auch gibt es eine Vielzahl an Literatur sowie Internetvorträge zum Selbststudium.

Mein spezieller Literaturtipp: Jeff T. Bowls, Hochdosiert – Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D₃, dem Sonnenscheinhormon. Mein 1 Jahr dauerndes Experiment mit 100.000 IE / Tag, Goldmann Verlag



„Geh raus aus der Box“

5. Helmert Seminartage vom 29. – 30. April 2019

von Marco Helmert

Der „etwas andere“ Kongress für Therapie, Medizin, Pflege, Gesundheit und Psychohygiene im **Seminarzentrum Gut Froberg bei Meißen**. Nachfolgend ein Auszug aus dem Kongressprogramm:

Montag, 29. April 2019

ca. 09:15 Uhr bis ca. 10:30 Uhr Selbsterfahrung/ Vortrag: **„Die Depression hat mich bestimmt. Jetzt bin ich dran. Vielleicht...“** mit Markus Bock

ca. 11:00 Uhr bis 12:15 Uhr Vortrag: **„Globuli statt Psychopharmaka?“** – Prozessorientierte Homöopathie bei psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen – Erfahrungen und Fallbeispiele aus 35 Jahren Praxis mit Andreas Krüger

ca. 12:15 Uhr bis 12:30 Uhr Live Vorführung: **Haka Ha – der Kriegstanz der Maori**, getanzt von Hans Heinrich Eulenberger

ab ca. 13:30 Uhr beginnen Workshops

Workshop 1: „Alles ist Hypnose, jeder ist in Trance!“ – Wie wir uns und andere unbewusst hypnotisieren und wie wir das therapeutisch und privat sinnvoll nutzen können“ mit Marco Helmert

Workshop 2: „Der pure Wahnsinn – Cartoons und die Kraft des Lachens als heilsamer Spiegel im psychiatrischen Alltag“ mit Jonathan Gutmann

Workshop 3: Medizinisches Qigong – Alte Techniken für neue Lebensqualität?! Einsatzmöglichkeiten im Gesundheitswesen und im eigenen Alltag mit Gaby Brückner

ca. 17:00 bis 18:30 Uhr optionaler Workshop **„Mit der Urkraft verbunden – hinein in die Fülle“** Wer bin ich? Was will ich? Bin ich bereit? Te waka! Ein Haka Ha Workshop mit Hans Heinrich Eulenberger

ca. 20:00 Uhr **„Narrateau's Gauklertheater“** – Zauberei, Jonglage, Musik, Feuer und verrückte Leucht- und Gauklerkunst

ca. 21:00 Uhr Livemusik: **„Rebellische Saiten“** – Liedermacherfolk mit Anna Katharina Kränzlein und Florian Kirner (Prinz Chaos)

Dienstag, 30. April 2019

ca. 9:15 Uhr bis 10:30 Uhr Vortrag: **„Die tragfähige Gestaltung einer Klienten/Patientenbeziehung** durch Selbsterkenntnis und Verständnis über das Wirken der vier Persönlichkeitsanteile“ mit Michael Weick

ca. 11:00 Uhr bis 12:15 Uhr Vortrag: **„Anti-Narzissmusprogramm für Therapierende und Helfende“** – Wie wir in Therapien und helfenden Prozessen die Dauer und den Inhalt der Geschichten aktiv beeinflussen und uns überflüssig machen können mit Tom Küchler

ab ca. 13:30 Uhr beginnen Workshops

Workshop 1: „Lego Serious Play – können Hände denken?“ Wie wir „spielend besser“ mehr Areale im Hirn aktivieren können. Denn das Gegenteil von Spielen ist nicht Arbeit, sondern Depression. Geeignet für Therapie, Beratung, Supervision und Alltag mit Eric Hofmann

Workshop 2: „Es könnte so schön sein, wenn nur mein Partner nicht wäre“ – Von blinden Flecken, unbewussten Landkarten, Mustern und Potentialen in beruflichen und privaten Beziehungen mit Sarah Berberich

Workshop 3: „Zwang (-Los) – Zwangsstörungen – jede Sekunde ein Kampf um Sicherheit“ – Effektive Möglichkeiten der Behandlung und Begleitung im klinischen Alltag mit Tony Bakony

Seminargebühren

	1 Tag	2 Tage
Normalpreis	140 €	250 €
Frühbucher bis 15.03.2019	115 €	220 €
Verpflegung bis Nachmittag, Wasser (ohne Übernachtung): 40 €/Tag, 69 € für beide Tage, Vollpension incl. Übernachtung: 85 € EZ, 75 € DZ, 65 € Dreibett- und Mehrbettzimmer		

Information und Anmeldung

Helmert-Seminare · Marco Helmert
E-Mail kontakt@helmert-seminare.de
Tel. 0174-4097092 sowie 03735-661888
www.helmert-seminare.de

13. Chemnitzer Impfsymposium am 23. März 2019

Ohne Impfung angstfrei leben

von Joachim Hegemann, Sächs. Verein für Homöopathie und Gesundheitspflege e.V.

Am 23. März 2019 setzt der Sächsische Verein für Homöopathie und Gesundheitspflege e.V. (SVHG e.V.) seine Aufklärungsreihe zum Thema Impfen fort. Die öffentliche Impfdiskussion ist geprägt durch einseitige Information, Schüren von Ängsten und Intoleranz gegenüber Menschen, die für sich und ihre Familie eine andere Impfscheidung getroffen haben. Erfahrene Homöopathen wie Dr. Angela Söldner, Dr. Anton Koch und Dr. Friedrich Graf sowie Jürgen Fridrich, Betreuer des Impfsorgentelefon, wollen mit ihren Beiträgen helfen, zu einer freien Impfscheidung zu gelangen. Sie weisen zudem Alternativen zur Gesunderhaltung auf. Angst ist bekanntlich ein schlechter Ratgeber. Begegnet werden kann ihr durch umfassende Aufklärung, der Vermittlung von Mut, Zuversicht und Lebensfreude. Dazu möchte das 13. Impfsymposium verhelfen.

Programm

9:00 – 9:15 Begrüßung

9:15 – 10:45 Dr. med. Friedrich P. Graf: **Gesunde Rebellion – Homöopathie als Basismedizin**

Angesichts einer drohenden Impfpflicht und der Übermedikalisierung der Gesellschaft hat bereits das Hinterfragen der Machenschaften von konventioneller Medizin rebellischen Charakter. Es werden Wege aufgezeigt, wie durch Verzicht auf Medikamente und Impfinjektionen eine stabile Gesundheit erlangt und erhalten werden kann.

11:00 – 12:00 Dr. paed. Angela Söldner: **Impfungen – Auswirkungen auf uns und unsere Kinder**
Mit drei Praxisfällen wird der Einfluss von Impfungen auf den Organismus aus homöopathischer Sicht dargestellt. Dabei wird besonders auf die Bedeutung einer individuellen und ausführlichen Erhebung der Krankengeschichte eingegangen und gezeigt, wie die Homöopathie bei akuten oder chronischen Erkrankungen helfen kann.

Mittagspause

13:00 – 14:30 Dr. med. Thomas W.A. Koch: **Entstehung von chronischen Erkrankungen**
Eine Vielzahl von Faktoren, darunter auch die Impfungen, können unseren Organismus auf Dauer schädigen. Insbesondere unter dem Aspekt der sogenannten „Miasmenlehre“ Hahnemanns ergeben sich ganz neue medizinische Sichtweisen.

14:30 – 15:30 Jürgen Fridrich: **Impffreiheit erhalten**

Die Verteidigung unserer persönlichen Freiheit ist immer mit Mühe und Unbequemlichkeit verbunden. Gelingen kann das nur auf der Grundlage von Sachkenntnis, einem positiven Umfeld und eigener Handlungsbreitschaft. Welche Möglichkeiten haben wir, uns auch in Zukunft frei entscheiden zu können und einen allgemeinen Impfwang abzuwehren?

15:30 Diskussion & Fragerunde

Veranstaltungsort: Business-Hotel Artes, Leipziger Straße 214, 09114 Chemnitz
Anmeldung: per E-Mail svhgev@gmail.com oder telefonisch 0371-304620
Infos unter www.SVHGEV.de

ohne Impfung angstfrei leben

13. Chemnitzer
IMPFSYMPOSIUM
23. März 2019



ZauberWege-Meisterschule, Teil I bis IV

„Der Weg zu mir“

von ZaubерWege e.V.



An einem Ort, an dem die Zeit scheinbar stillsteht, führt Dich Dein Weg in die Tiefe Deiner Seele. Es wird für Dich eine sehr kraftvolle Zeit. Eine Zeit, in der Du Dich zurückziehst, Deinem Spirit begegnest, wächst und erkennst, wer Du wirklich bist. Alte und neue Pfade betreten wir, um alle unsere Sinne zu schulen, um uns an unser schöpferisches Wesen zu erinnern und uns ein Leben voller Selbstvertrauen erschaffen zu können.

Im zauberhaften Striegistal treffen wir uns viermal innerhalb eines Jahreskreises. Wir erweitern unser Bewusstsein und lernen, es stabil zu halten. Wir treffen klare Absichten, schulen unsere Wahrnehmung, erschaffen unsere Trommel als Weggefährtin, lernen Atem-, Energie- und Körperarbeit, erwecken unsere heilenden Kräfte, erfahren die Macht der schamanischen Rituale und erleben Gemeinschaft.

- Teil I** 1. Mai–4. Mai 2019 / Die Entscheidung
- Teil II** 4. Aug.–10. Aug. 2019 / Intensivwoche – Heilweisen & Trommelbau
- Teil III** 31. Okt.–3. Nov. 2019 / Loslassen (nur im Paket buchbar)
- Teil IV** 12. Feb.–16. Feb. 2020 / Neubeginn (nur im Paket buchbar)

Alle 4 Teile im Paket zum Preis von 2.340 €, inklusive Verpflegung & Übernachtung auf dem Platz sowie alle Schwitzhütten während der Ausbildung. Eine Einzelbuchung ist teilweise möglich.

Teil V – IX „Mein Weg“: In dieser Zeit vertiefen wir unser Wissen, erforschen die spirituelle Welt und gehen auf Visionssuche...

Die **Meisterschule** des ZaubерWege e.V. dient der Schaffung eines starken Fundamentes und umfasst neun Teile innerhalb von zwei Jahren.

ZauberWege – Termine und mehr:

- **6. Erlebnistag** – am 30.5. seid Ihr alle herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. Aussteller und freiwillige Helfer melden sich bitte bei uns.
- **Trommelbau** bis 55 cm: 15.6. + 23.6., 16.6. + 23.6. // 6.7. + 21.7., 7.7. + 21.7. // Intensiv vom 4.–10.8. (ab 4 Pers., auch Einzeltermine)
- **Erdfeuer-Trommel** bis 120 cm: auf Anfrage (zum Kauf oder als Kurs)
- **Heilweisen & Trommelbau** 4.–10.8.
- **Schwitzhüttenrituale** 2.2. / 6.4. / 12.7. / 2.11. / 21.12. 17.5. für Männer / 18.5. für Frauen
- **Visionssuche** ab 11.7.
- **Die Mondin ruft** Frauenkraft zur Vollmondnacht
- **Vollmondtrommeln** 14.9. für alle
- **Sommersonnenwende** 21.6.
- **Wegbegleiter** – Einzeltermine
- **Klang-, Seelen- und Rhythmus-Reisen, Lieder für die Seele**
- **Dinkelkeimbrot-Backkurse, Gemeinschaft erleben, Handwerk u. m.**
- **Gruppenveranstaltungen** gerne auf Anfrage

Die Kurse führen wir hauptsächlich auf unserem Kraftplatz in Riechberg durch. Wir kommen mit unserem Programm aber auch gern zu Dir.



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

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



Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Weiterbildung in Psychotherapieverfahren Vorträge und Workshops



NEU 2019

2019 haben wir ein paar Neuerungen in unserem Ausbildungsprogramm:

Wir werden Schüler jetzt auch nach ihrer Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie unterstützen. So haben Sie die Möglichkeit, eine offene Supervision zu nutzen und sich rund um eine erfolgreiche Praxisführung coachen zu lassen. Dieses Angebot steht auch „externen“ Therapeuten offen.

Außerdem haben wir zwei neue Ausbildungen im Programm:

- Ausbildung zum Trauerbegleiter
- NLP Practitioner (DVNLP) in Therapie

Nähere Infos unter:

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

Zur Entspannung verhelfen können Klangmassage-Ausbildung

von Ruth Rölller

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



Modul 1

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

Termine: 2.–3.2. / 30.–31.3. / 4.–5.5. / 7.–8.9. / 26.–27.10. / 23.–24.11.
Preis: 260 €

Modul 2

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

Termine: 17.–18.8. / 7.–8.12. **Preis:** 260 €

Klang & Energie · Ruth Rölller · Pachtergasse 8, 08396 Waldenburg
Tel. 037608–89951 · www.klangschalen-energie.de



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

von Fabijenna Blumrich

Teil 1: Einhandruten-Anfängerkurs am Sa., 9.3.19

- 10:00–18:00 Uhr, Anmeldeschluss ist der 9.2.19
- Einführung in die Handhabung der Rute
 - Erlernen verschiedener Formen der Testung
 - viele praktische Übungen
 - Aufspüren von geopathischen Störzonen

Vorausschau

Übungs-Seminar zum Ruten-Kurs Teil 1 am Sa., 4.5.19

14:00–16:30 Uhr, Anmeldeschluss: 17.4.19

Teil 2: Einhandruten-Anwender-/ Übungskurs am Sa., 29.6.19

- 13:00–18:30 Uhr, Anmeldeschluss: 1.6.19
- Wir testen mit Hilfe der Einhand-Rute unsere AURA-SCHICHTEN und CHAKREN: Aufspüren und Ausgleich von Störungen

Teil 3: Einhandruten-Fortgeschrittenen-Kurs am Sa., 14.9.19

- 10:00–18:00 Uhr, Anmeldeschluss: 17.8.19
- Heilimpulse auf körperlicher Ebene: DIE WIRBELSÄULE
 - Arbeit mit HARMONISIERENDEN SYMBOLEN
 - Wechselwirkung Wirbelsäule-Organ-Psyché



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

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.



Stammtisch: Fr, 1.2. / Do, 2.5. / Fr, 2.8. / Mo, 4.11. jeweils ab 18 Uhr

Rutenkurs: Do, 7.2. / Mo, 11.3. / Fr, 12.4. je 18–21 Uhr

Neuer Ausbildungsstart: 13.4. von 10–18 Uhr Basis I, weitere Termine nach Absprache
Semina zu den Themen Kinesiologie & Feng Shui: 15.–17.2.

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

Institut für medizinische und persönliche Transformation KAIROS

von Bärbel Espig

Kairos ist ein philosophischer Begriff für den günstigen Zeitpunkt einer Entscheidung, dessen ungenutztes Verstreichen nachteilig sein kann. Nutzen Sie 2019 im Vitalzentrum Schwarzenberg die Gelegenheit, um die KAIROS-Methode, deren Kernstück der kybernetische Muskeltest ist, kennenzulernen.



In unserem stets wachsenden Netzwerk arbeiten Ärzte, Zahnärzte, Heilpraktiker und Therapeuten auf Augenhöhe zusammen. Wir stehen für ganzheitliche und ursachenbezogene Behandlung von gesundheitlichen Störungen und Krankheiten sowie die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Patient und Behandler.

02. Februar 2019: Spezialsprechstunde ab 10:00 Uhr „Tinnitus und Kopfschmerzen bei Frauen im Alter von 30 und 45 Jahren“, Befundung und Erstellung eines möglichen Therapieplanes mit Beate Haustein (sektorale Heilpraktikerin der Physiotherapie) & Bärbel Espig (Physiotherapeutin)

16. Februar 2019: Ganztagesseminar „Familiengesundheit und Kinesiologie“ mit Andreas Müller (sektoraler Heilpraktiker der Physiotherapie). Anfragen dazu direkt telefonisch im Vitalzentrum Schwarzenberg Tel. 03774–25907

16. März 2019: Spezialsprechstunde ab 10:00 Uhr „Beschwerden im Brustkorb – auch durch Narben nach Brust-Op“, siehe 2. Februar 2019

04. Mai 2019: 1. Netzwerktreffen von Kairos-Therapeuten regional ganztags, KAIROS-Methode zum Anfassen; Teilnahme möglich für Sie als Patient, Neugieriger, Arzt, Zahnarzt, Heilpraktiker, Therapeut; weitere Informationen auf Anfrage per E-Mail

16. November 2019: 2. Netzwerktreffen von Kairos-Therapeuten regional ganztags, KAIROS-Methode zum Anfassen; Teilnahme möglich für Sie als Patient, Neugieriger, Arzt, Zahnarzt, Heilpraktiker, Therapeut; weitere Informationen auf Anfrage per E-Mail

Zusätzliche Termine können Sie auch wochentags gerne vereinbaren. Sind Sie neugierig geworden? Dann schreiben Sie mir eine E-Mail: info@physiotherapie-espig.de oder rufen Sie mich an: 0171–7482649.

Wenn Sie eine medizinische Ausbildung haben und die Methode näher kennenlernen möchten, dann begleite ich Sie gerne zu den **Inspirations-tagen**: siehe www.kairos-inspirationstage.com

Herzlich, Ihre Bärbel Espig, Bewegungsschule & Therapie

Auf Schloss Herrenbreitungen bei Bad Salzungen: Auszeit-Seminare 2019



5.–7.4. Entspannung & Achtsamkeit
28.4.–1.5. Reiki 1. Grad
2.–5.10. Reiki 2. Grad

Das komplexe BeHandLungs-System für Körper-Geist-Seele. Genießen Sie die Natur Thüringens und altes Wissen, tanken Sie auf!

Anmeldung / Info:
Karla Günther
Tel. 0174–7223949
reiki-leipzig-altenburg@web.de
www.reiki-erleben-leipzig.de





Kreative Auszeit – Themenwochenenden Wandelzeiten

von Yvonne Scholz

Die für mich spannendste Zeit sind momentan meine Wechseljahre. Ich wusste nicht viel darüber. Nur so viel, dass Hitzewallungen in unserer Familie sehr ausgeprägt und vor allem lange andauerten...

Irgendwann waren sie dann da, die Hitzewallungen und Co. Im ständigen Wechsel von Ablehnung und Annahme, begann ich mich tiefer auf diesen Prozess einzulassen. Sabrina Fox hat ihre eigene Wechselzeit mal mit einem Waschprogramm verglichen und das trifft es ganz gut. Einweichen und Vorwäsche ist ja noch o.k., Kochwäsche kann jedoch sehr herausfordernd sein und die vielen Schleudergänge bringen Frau manchmal an die eigenen Grenzen.

Ich habe mich gefragt: „Wenn alles zwei Seiten hat, was ist das Geschenk dieser Zeit? Was gibt es da, jenseits von Hitzewallungen und Co., noch zu entdecken? Und muss es immer so anstrengend sein?“

So ist mein Herzensprojekt **Wandelzeit-Impulse für die Lebensmittel** entstanden.

In meinen „Trau-Dich-Seminaren“, der **individuellen Wegbegleitung und den „NaturErfahrungen“** lade ich Dich ein, Dein **Geschenk der Wechseljahre** liebevoll anzunehmen, neugierig auszupacken und gespannt zu genießen...

Nächste Termine:

- 23.2.2019 Weiberkram, die etwas andere Mädelsrunde
- 24.–31.3.2019 Mit Wildkräutern und basischer Ernährung fit in den Frühling
- 13.–14.4.2019 Trau dich, das Geschenk der Wechseljahre auszupacken



www.yvonne-scholz.de



Du bist geschaffen nach dem Bild unseres Schöpfers – einmalig und wunderbar.

Ich wünsche Dir, dass Du Dir dieser Tatsache bewusst bist. Es geht hierbei genau um Dich! So wie im Frühling die Natur ihr Gesicht der Sonne zuwendet, um sich neu zu entfalten in ihrer ganzen Pracht, genauso solltest auch Du Dich nach dem Licht (dem Positiven) neu ausrichten.

Erwecke Deine Wünsche, lass das Alte los, schmiede neue Pläne, vertraue auf Deine innere Kraft und Führung und starte neu durch – aber bitte nicht mit angezogener Handbremse. Ich möchte Dich gerne dabei unterstützen, Deine Handbremse behutsam zu lösen. Dies geschieht in meinem Zentrum für Geistiges Heilen sehr individuell, denn jeder ist anders. Werde zu dem einmaligen und wunderbaren Wesen, das zum Segen für sich selbst und zum Segen für seine Umwelt lebt.

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



Durch den Wolkenburger Wald Achtsamkeitswanderung

von Yvonne Nietzsche



Mit sich und der Umwelt in die Achtsamkeit zu kommen, ist mir ein wichtiges Anliegen. Wir stecken voller Ideen, Aufgaben und funktionieren so wunderbar, dass wir uns mitunter darin verlieren können. Eine Achtsamkeitswanderung kann helfen, wieder ins Fühlen zu kommen.

Vier Jahreszeiten – vier Treffen.

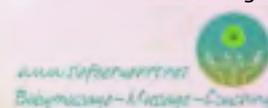
Wir starten im Winter, der dunkelsten Zeit, die oft als trist, traurig und deprimierend wahrgenommen wird. Für mich hat sich das Land jetzt zur Ruhe begeben und erholt sich. Auch wir Menschen kommen im Winter wieder mehr bei uns selber an. Eine sehr reinigende und klärende Zeit. Mit dem Frühling beginnt das zarte Erwachen der Tier- und Pflanzenwelt. Im Sommer hat sich die Natur vollends entwickelt. Das ist der Wendepunkt, denn mit dem Herbst beginnt die Regenerationsphase. Die Blätter fallen. Wir und die Natur lassen los, was seinen Dienst getan hat. So hat jede Zeit seine Aufgabe und seinen Zweck und seine besondere Wirkung auf uns.

Die Achtsamkeitswanderung durch den Wolkenburger Wald soll genau diese beeindruckenden Momente des Wandels in den Jahreszeiten aufzeigen. Wir wollen gemeinsam in die Ruhe kommen und beobachten, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Während der Wanderung bleibt genügend Zeit, um auch mit uns selbst aufmerksam zu sein. Auf dem Hauboldsfelsen werden wir eine Rast einlegen. Dafür ist ein Pausenbrot empfehlenswert. Je nach Witterungsbedingungen stelle ich Tee oder Wasser bereit; bitte denken Sie an eine Tasse und eine Sitzgelegenheit.

Die Termine: 27.01.2019 / 07.04.2019 / 30.06.2019 / 03.11.2019

Treffpunkt: Wir starten immer um 10:30 Uhr an der Gemeindeverwaltung in Wolkenburg, Kaufunger Straße 19, 09212 Limbach-Oberfrohna/OT Wolkenburg.

Voraussichtliche Dauer: 3 Stunden · **Kosten:** 20 Euro pro Person



Ich bitte um Anmeldung für meine Planung:
Tel. 0160-7988471
E-Mail: yvonne.nietzsch@gmx.de

Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio Manuela Wende Energy Dance®, Klang, Massagen

ENERGY DANCE®

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper! Was ist das?
Schau den kleinen Film: energydance-sachsen.jimdo.com



Waldenburg: Euro-Gymnasium, montags 18:30–19:45 Uhr

Zwickau: „Aktiv ab 50“ e.V., Kopernikusstr. 7, dienstags 10–11 Uhr

Hartmannsdorf: Yoga-Studio Lydia Bender, Am Berg 1, Mi 18:30 oder Sa 10:00 2-3x mtl.

Hohenstein-Ernstthal: HOT Sportzentrum Logenstr. 2, Do 18:15–19:30 Uhr, 2-3 x monatl.

Hohndorf: Dein Yogahaus, an einem Mittwoch im Monat, 17:30–18:30 Uhr

Sondertermine in Langenleuba-Niederhain und auf Anfrage



KLANGREISEN

Termine Waldenburg, Burgstädt u. Salzgrotte Wolkenburg

BROTBACK-KURSE, MASSAGEN & GUTSCHEINE

in Waldenburg und mobil

Anmeldung: Zellharmonie Vital- & Gesundheitsstudio
Manuela Wende, Tel. 037608–27742 · www.zellharmonie.de



Reihe „Gemeinsam frei werden“ Teil 2/5

Die Machtkampfphase meistern

von Astrid Dehnel



Die Machtkampfphase war für mich bisher die herausforderndste Beziehungsphase. Tatsächlich scheitern viele Beziehungen an den Kämpfen und Streits, die diese mit sich bringt. Doch sie birgt auch viel Potenzial, um zu wachsen und frei zu werden. Mir persönlich gelang es, mich in dieser Zeit aus meinem Opfersein zu befreien. Doch lasst uns von vorne beginnen.

Die schöne Zeit der Flitterwochenphase ist also vorbei. Plötzlich machen uns die Unterschiede, die die Flitterwochenphase noch so würzig und aufregend machten, mehr oder weniger bewusst Angst. Diese Angst lässt uns aktiv angreifen, streiten... oder uns im passiven Kampf zurückziehen, schmolzen... Es gibt drei wesentliche Dynamiken, die in dieser Phase wirken und gemeistert werden wollen.

Projektion unserer Schattenanteile: Schatten sind von uns und in uns verurteilte Eigenschaften, die uns wirklich unfrei machen und die wir meist unbewusst auf unsere Umwelt projizieren. Am Anfang ziehen uns an unserem Partner genau die Eigenschaften an, die uns scheinbar fehlen. Der Partner scheint uns zu ergänzen. Auch wir hatten diese Anteile, haben sie jedoch aufgrund von negativen Erfahrungen in unserer Kindheit verurteilt und verdrängt. Nun erinnern wir uns und haben Angst. Instinktiv bekämpfen wir diese Eigenschaften beim Anderen und wollen ihn ändern. Doch das funktioniert nicht. Denn wir sind es, die sich eigentlich ändern wollen, unsere Seele will die alte Wunde heilen, das Verlorene glaubte integrieren und wieder ganz werden. Während wir in der Flitterwochenphase nur die guten Eigenschaften auf unseren Partner projizieren, beginnen wir in der Machtkampfphase, unsere Schatten zu projizieren. So wird die Partnerin nach und nach genauso hysterisch wie die Mutter damals oder der Partner genauso autoritär wie der Vater. Natürlich bekämpfen wir das dann im Partner. Doch eigentlich sind wir aufgefordert, unsere Schatten zu heilen und die alten Situationen zu vergeben. Dann wird der Partner auch wieder das, was er für uns anfangs war. Jede vollbrachte Heilung befreit uns, bringt uns wieder ein Stück zu uns selbst zurück und unsere Beziehung auf eine neue Ebene. Eine neue Zeit der Flitterwochenphase beginnt, bis zur nächsten Herausforderung.

Die Dynamik von Abhängigkeit und Unabhängigkeit: Meist beginnt eine Beziehung mit der Begegnung zweier recht unabhängiger Menschen. Unabhängig meint, dass wir uns erfolgreich aus der Abhängigkeit von den Eltern und früherer Partner/innen befreit und gelernt haben, gut allein zurecht zu kommen. Wir möchten mit all den schmerzlichen Gefühlen, Herzensbrüchen und unerfüllten Bedürfnissen der Vergangenheit nichts mehr zu tun haben. Dafür haben wir uns eine „harte“ Schale und allerlei Strategien zugelegt. Doch zwei Unabhängige können sich nicht wirklich begegnen und so wird früher oder später einer der beiden mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt kommen und in die abhängige Rolle rutschen. Der unabhängige Partner in der Beziehung ist attraktiv. Für ihn ist meist alles in Ordnung und er braucht nichts und niemanden.

Was bringt mir das neue Jahr?

von Sylke Kirsch

Gerade habe ich mir diese Frage für 2018 gestellt und schon ist das Jahr vorüber. Mir kommt es vor, als ob es erst gestern war! Bei mir entstand das Gefühl, dass sich die Zeit immer mehr beschleunigt, ähnlich dem Hamsterrad, welches sich immer schneller dreht. Aber warum ist das so? Weil ich meiner inneren Stimme längst kein Gehör mehr schenkte, täglich über meine körperlichen sowie seelischen Grenzen ging und somit völlig aus meiner Balance geriet. Diese Erkenntnis und noch viele Impulse mehr habe ich im Jahr 2018 erhalten.

Somit konnte ich die Basis für das kommende Neue Jahr legen. Für mich sind nun Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Eigenliebe und Selbstverwirklichung in meinem Leben das Wichtigste. Auch Vertrauen in mein Können und in das Wirken der universellen Kräfte. Wer, wenn nicht ich,

Dagegen scheint der abhängige Partner zunehmend unattraktiver, da er oder sie mit den eigenen Bedürfnissen wieder in Kontakt ist und alles in der Beziehung fühlt. Der oder die Abhängige fühlt sich oft ungeliebt, unwichtig und somit als Opfer des unabhängigen Partners. Ich habe diesen Part wirklich ausgiebig studiert. Durch aufopferungsvolles Geben, mich anpassen und immer wieder einfordern habe ich um das gekämpft, was mir so schmerzlich fehlte und dabei das Erfüllen von Bedürfnissen mit Liebe verwechselt. Nur allzu oft war es geben um zu nehmen. Für mich ging es darum zu lernen, dass niemand im Außen, auch nicht mein Mann, dieses Loch füllen kann, dass schon aus der Kindheit stammt. Statt ihn verantwortlich zu machen und von ihm zu fordern, galt es, die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen und meine alten Aufopferungsmuster, Überzeugungen und Selbstkonzepte zu heilen. So lernte ich selbst und aus freiem Herzen einzubringen, was in der Beziehung fehlte.

Dem unabhängigen Partner fehlt in der Beziehung nichts, außer seiner Ruhe, denn die Bedürftigkeit und Abhängigkeit ist so ziemlich das Schrecklichste für ihn und lässt ihn gern Reißaus nehmen. Doch auch für ihn gilt es, Verantwortung zu übernehmen, sich der eigenen Gefühle und Bedürfnisse wieder bewusst zu werden und bereit zu sein, wieder zu fühlen. Das bringt ihm oder ihr das Herz wieder zurück, befreit von der „harten Schale“ und ermöglicht es, Liebe und Mitgefühl für den abhängigen Partner aufzubringen. So hat jeder Teil der Beziehung seine eigene Heilungsaufgabe. Wer immer einen Schritt aus seinem Muster hinausgeht, sich befreit und innerlich wächst, wird auch den anderen und die Beziehung nach vorne bringen. In meiner Beziehung war es gefühlte 100 Mal mein Mann, der den Streit beendete und wieder auf mich zukam, bis auch ich es vermochte, mich nach und nach aus meiner Abhängigkeit zu befreien. Heute sind wir uns sehr dankbar, dass es uns gelang, diese Muster weitestgehend hinter uns zu lassen. Und wenn sich wieder einmal Tendenzen davon zeigen, nehmen wir sie mit Humor.

Die Dynamik von negativ und positiv: Diese Dynamik zeigt sich daran, dass der eine Partner übermäßig optimistisch und der andere Partner übermäßig pessimistisch wird. Jeder kämpft dann um die eigene richtige Sichtweise. Doch keine der beiden ist die einzig Wahre. Es geht darum, Brücken zu bauen, zu erkennen, dass jede der Sichtweisen ihren Wert hat und ihren Beitrag leistet. Der positive, optimistische Partner kann hervorragend Probleme lösen und verfügt über scheinbar unbegrenzte Energien. Doch oft sieht er oder sie die Probleme einfach nicht. Der negative, pessimistische Partner dagegen kann Probleme förmlich riechen und schon weit im Voraus erkennen. Doch hat er oder sie kaum die Fähigkeit, diese zu lösen und ständig das Gefühl, dass die Ressourcen ohnehin nicht ausreichen werden. Wenn sich beide Partner in ihren Stärken anerkennen und die Unterschiede nutzen, statt gegen sie zu kämpfen, wird sich ein großes Potenzial für beide eröffnen. Gemeinsam werden sie ein unschlagbares Team.

Leben mit Vision, Herz & Verstand
Astrid Dehnel, zertifizierter Coach (DCV)
Tel. 0170-777627 · www.vision-herz-verstand.de

weiß, in welcher Verfassung ich bin und mein Körper sich befindet?

Ich werde sehr achtsam mit mir und meiner Seele sein, da ich erkannt habe, dass alles im Kleinen wie im Großen funktioniert. Gleich den Wellen, die sich unaufhörlich vergrößern, wenn ich einen Stein ins Wasser werfe. So möchte ich Euch ermuntern, Euren Seelenplan zu erkennen und anzunehmen.

Dafür wünsche ich Euch viel Mut und möchte Euch gern meine Hilfe anbieten. Einen energiereichen und erfüllten Start für 2019 wünscht Euch von Herzen – Sylke Kirsch.

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





Entschleunigung – Regenerierung – Harmonisierung in der Recreation Lounge Eröffnung „Vitalzentrum Elfental“ in Zwota (Vogtland)

von Patrick Meinel



Am 8.1.2019 war es soweit: Das Vitalzentrum Elfental wurde feierlich eröffnet und Inhaber Patrick Meinel freute sich sehr über die vielen Gäste, welche gekommen waren. Nach der Besichtigung der neuen Räumlichkeiten stellte Erfinder Wolfgang Fischer aus Leipzig die Recreation Lounge, eine besondere Wellnessliege und das Herzstück des Vitalzentrums, exklusiv in seinem Vortrag vor.

Wer schon einmal frei lebenden Delfinen in ihrer natürlichen Umgebung begegnet ist, der weiß, dass sie in uns ein tiefes Gefühl von Freude und Leichtigkeit auslösen. Delfine sind in der Lage, durch ihren Körper ein harmonisierendes Feld aufzubauen, welches durch ihre Bewegung im Wasser eine faszinierende Wirkung erzeugt. So fühlen wir uns in ihrer Nähe befreit und voller Lebenskraft. Die Recreation Lounge von Wolfgang Fischer erzielt eine identische Wirkung. Sie ist eine auf dem Prinzip des Jungbrunnens von Josef Schwarzkopf basierende und um wertvolle Bausteine erweiterte Wellnessliege, die mit Leichtigkeit vitalisiert, denn der Effekt ist wie beim Schwimmen mit Delfinen.

Durch die einzigartige Kombination von fließendem Jungbrunnen-Wasser, optimalem gesunden Licht, hohem Sauerstoffgehalt in der Luft und der gezielten Abschirmung von Umwelteinflüssen trägt die Recreation Lounge zur Regenerierung, Harmonisierung und Entschleunigung des Körpers bei. Während der, auch als „Feldharmonisierung“ bezeichneten Wellnessbehandlung, liegt man bekleidet in der Recreation Lounge auf

einer Liege, unter deren Auflagefläche hexagonales Wasser fließt. Während der Anwendungsdauer zwischen 40 und 60 Minuten besteht kein direkter Kontakt mit dem Wasser.

Wolfgang Fischer fasst zusammen: „Die Recreation Lounge stärkt das Leben in Dir, in dem sie Dich von Belastungen aus der Umwelt befreit. So führt sie Dich zurück zu Dir selbst, zu Deinen Stärken, zu Deinen Träumen und zu Deiner Vitalität.“ Sie bietet dafür wertvolle Unterstützung, denn sie ist wie eine Oase, in der unser Körper tief entspannen und zu neuer Kraft finden kann. Regelmäßig angewendet, lässt sich damit das Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Sie kann zu mehr körperlichem Gleichgewicht, mehr Spaß am Leben, tieferer Entspannung, höherer Achtsamkeit, erholsamerem Schlaf und innerer Weisheit führen.

Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Ihren Besuch! Die Räume sind barrierefrei gebaut. Mit dem Rollstuhl kann vom kostenfreien Parkplatz bis an die Liege oder WC gefahren werden. Mehr Informationen bei Patrick Meinel (siehe unten) oder auf der Webseite: www.recreationlounge.info

Weiterhin bietet das „Vitalzentrum Elfental“ Lebensberatung & Coachings in Zusammenhang mit der Numerologie für Privat und Firmen an, z.B. beim Personaleinsatz. Bei Fragen zur Recreation Lounge (Wellnessliege) oder dem „Stein der Harmonie“ sowie Terminvereinbarungen kann sich gern an Patrick Meinel gewendet werden.

Einladung zum Netzwerktreffen 5.3.2019, 19 Uhr

Beim nächsten Treffen laden wir herzlich ein zum Kennenlernen des Vitalzentrums, inklusive Erklärung der Recreation Lounge. Anmeldung bitte bei Antje & Michael Zimmer: vogtland@miteinandersein.net

Vitalzentrum Elfental · Patrick Meinel · Markneukirchner Str. 41 A, 08267 Zwota
Tel. 0151-10849849 · www.vitalzentrum-elfental.de

SEMINAR-RÄUME MIETEN

Ideale Räumlichkeiten für Veranstaltungen im Jugendstil-Ambiente der Villa LebensLicht in Fraureuth. Für Events von Bildungsseminaren und Kursen, bis hin zu Vorträgen und anderen Kulturangeboten, bieten die 2 Räume sowie der weitläufige Garten viele Möglichkeiten und eine angenehme, kraftvolle Atmosphäre.

Ausstattung

- 2 Räume (ca. 45m² / 55m²) separat oder zusammen mietbar
- großer Wintergarten und Garten mit nutzbar
- separater Eingang, WC und Küchenzeile
- Präsentationstechnik mit Beamer und Leinwand
- variable Bestuhlung und Tische für ca. 20 Personen/Raum
- auf Wunsch auch Yogamatten, Decken, Meditationskissen
- schöne Lage im Grünen und gute Verkehrsanbindung
- Parkplätze und nahegelegene Einkaufsmöglichkeiten



KONTAKT

Sina Ebersbach
Praxis Patchouli
☎ 0176 458 327 24

VILLA LEBENS LICHT

Ferdinand-Puchertstr. 3
08427 Fraureuth
OT Ruppertsgrün

WWW. Mehr Infos findet ihr online:
PATCHOULI-ENERGIEARBEIT.DE



Aktiviere Deine Selbstheilungskraft

von Jana Münzner

Was wir sehen beeinflusst entscheidend unser Tun. Dieser einfache, für alle unsere Erfahrungen gültige Sachverhalt bestimmt unser gesamtes Leben. Die übliche, flächendeckende, unhinterfragte Sichtweise auf Krankheiten nimmt uns Menschen weitest gehend aus der Verantwortung. Gehen wir davon aus, etwas ist kaputt und muss – von wem auch immer – repariert werden? Oder sehen wir die Zusammenhänge, den Sinn hinter der Krankheit und haben so wirklich, also wirksamen Einfluss auf unseren Körper, unser emotionales Erleben, unser Denken?

Der „neue“ Mensch ist sich dieser Zusammenhänge bewusst, geht eigenverantwortlich damit um und dieses Potenzial wohnt uns allen inne. Schlüssel zur Selbstheilung ist der Blick aus dem Herzen heraus – dankbares, liebevolles Annehmen von dem, was ist – dem Symptom, dem eigenen Kampf dagegen, der Angst dahinter. Diese aus dem Herzen generierte Hingabe an das Sein im Jetzt öffnet unsere Wahrnehmung und lässt den nackten, klaren, multidimensionalen Blick durch die Schleier des Alltages strahlen, ist der Funke zum Entzünden der Selbstheilungskräfte.

Wenn Du Deinen Atem entspannt fließen lässt, mit Deiner Aufmerksamkeit bewusst in Deinem Herzen ruhest und von da aus Dein gesamtes Körper-Energie-System mit Deiner Herzenergie flutest, ganz besonders auch den Körperteil, das Organ, was Deiner Aufmerksamkeit besonders bedarf, kann ganz viel Heilung und Einsicht geschehen. Jetzt. Und jeden Moment neu.

Oft sind wir durch unsere Konditionierung und den damit einhergehenden, zweifelnden Gedanken nur halbherzig bei der Sache. Es mangelt uns an Vertrauen in unsere eigene Weisheit. Wenn Du diese Hürde nehmen und die Blockade überwinden möchtest, dann unterstütze ich Dich von Herzen gern. Vereinbare einen Einzeltermin oder betrete Deinen „Tempel der Heilung“ mit der Möglichkeit dieser multidimensionalen Erfahrung.

Die Psychosomatik, die Neue Germanische Medizin und die Quantenphysik liefern übrigens, jede aus ihrer Sichtweise, die wissenschaftlichen Erklärungen dafür.

Liebe Grüße von Herz zu Herz, Jana Münzner



Nächste Termine: Tempel der Heilung mit Tempelschlaf 23.-24.2. / 16.-17.3. jeweils Sa. bis So. 14:00 Uhr

AMRYTA Schwarzenberg
Tel. 0162-7486264 · www.amryta.de

Kleinanzeigen

SAN'SKI'VA Verlags- & Schulungszentrum. Essenzen für Lebensthemen, Meditationen, Seelenbotschaften & Wohlfühlseminare · Nicole Selissja'Ana Kindermann, Channelmedium · www.sanskiva.com · 0371-23376160

Suche **Haushalthilfe** (Nichtraucherin; mittleres Alter; naturverbunden) · 6 Std. wöchentl. für Tätigkeiten in Haus und Garten im Umkreis von Gersdorf b. Hohenstein-Er.; Tel. 037203-4303

Mitwohnen in Pesterwitz in guter Lage und Dresdennähe (8 km bis zur TU Dresden oder zur Forststadt Tharandt) mit guter ÖPNV-Anbindung. 1-2 Zimmer zur Tages- bzw. Kurzzeitmiete bis drei Monate mit DU / Bad & Gartenzugang. K.v.d. Heiden · Tel. 0172-2728692 heiden.plagge@gmx.de

Kleines Stück Land bei Frankenau bei Mittweida sucht Hilfe bei neuer Aufgabe! 6000 m² Grundstück mit 80% ungenutzte Wiese möchten in einen Permakulturgarten umgewandelt werden. Interessierte Mitstreiter willkommen. Kontakt Tel. / Whatsapp 0176-6359199

Familiengarten für „Sippending“ (Ort für Kinder zum gemeinsamen Aufwachsen) und Familien, die mitmachen möchten, im Raum Chemnitz gesucht. www.in-gemeinschaft-wachsen-chemnitz.de

KLEINANZEIGE?

Kleinanzeige mit max. 250 Zeichen für 25,00 € netto / 29,75 € brutto pro Magazin

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

Reihe: Schamanische Medizin

Rapé – schamanischer Schnupftabak

von René Schliwinski

Rapé ist seit Jahrtausenden für die Stämme des Amazonasbeckens ein heiliges Arzneimittel und schamanisches Werkzeug. Es ist ein wesentlicher Bestandteil ihrer Stammeskultur und Spiritualität. Rapé ist der Überbegriff für eine besondere Art von Schnupftabak. Dieser wird jedoch nicht, wie der Name vermuten lässt, geschnupft, sondern mit speziellen Blasrohren (Tepi) oder Pfeifen (Kuripe) in die Nasenlöcher eingeblasen. Traditionell wird Rapé in einem rituellen Rahmen aus Tabak (*Nicotina rustica*, hier bekannt als Bauerntabak) und aus der Asche von bestimmten Heilpflanzen oder Baumrinden hergestellt. Die Herstellung sowie die genaue Zusammensetzung der Zutaten bleiben oft ein Geheimnis des Stammes. Im südamerikanischen Schamanismus wird Tabak seit Urzeiten als heilige und heilsame Medizin verwendet und selten geraucht. Dies hat nur sehr wenig mit dem Tabakkonsum zu tun, wie er in unserer westlichen Welt betrieben wird.

Die Verwendung von Rapé dient vielen verschiedenen Zwecken, darunter z.B. weiblichen Pubertätsriten, Initiationsritualen für Jäger und Krieger, während eines Cashiri-Trinkfestes, sozialen Riten und Heilungszeremonien. Jeder Stamm hat seine eigenen Rituale. Einige wenden es jeden Tag nach dem Frühstück und Abendessen an, andere nur in speziellen Heilzeremonien wie z. B. beim Ayahuasca-Ritual.

Nach dem Einblasen in die Nasenlöcher gibt es zunächst einen heftigen „Schlag“, welcher augenblicklich den Geist fokussiert und uns für den gegenwärtigen Augenblick öffnet. Es können Entgiftungs- und Reinigungsprozesse angesprochen und überschüssiger Schleim und Giftstoffe ausgeschieden werden. Darüber hinaus hilft Rapé, physische, emotionale und mentale Blockaden zu lösen, Negativität und Verwirrung zu mindern und einen klaren Geist zu kultivieren.

Für mehr Informationen, Vorträge & Rituale:

René Schliwinski, Chemnitz · Yoga – Tantra – Schamanismus · Kambo-Praktiker, Schamanische Prozessarbeit · spirit-of-kambo@gmx.net · Tel. 0176-57955802

Permakulturtipp: Die Tat der Saat Säen und gesät werden

von Steffi Grub



Ob als Selbstversorger, (Hobby-)Gärtner oder Landwirt, es liegt an Dir selbst, wie Du mit der Natur zusammen bist. Es ist als Mensch Dein großes Privileg, auch in diesem Bereich etwas zu bewegen und zu kreieren. Der Anfang einer Ernte ist ja bekanntlich das Samenkorn. Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne. Es ist sehr wichtig, schon bei der Aussaat achtsam zu sein. Mit welchen Gedanken also (guter Dinge oder nicht) bringst Du dieses intelligente Wesen in den Boden? Bist es Du, der das Ganze sät? Welche Grundlage (Bodenbeschaffenheit, Licht...) schaffst Du für das Saatgut? Welchen Zeitpunkt (Stand des Mondes, Jahreszeit) wählst Du? Und welche Information gibst Du diesem Spross mit auf dem Weg?

Genau so wichtig ist es, welches Korn Du wählst. Wie ist es als Mutterpflanze bereits aufgewachsen, denn auch diese Informationen trägt Deine Saat bereits ein großes Stück weit mit sich. Und bringst Du auch genügend Vielfalt mit in den Boden, denn nichts ist so bunt wie die Natur selbst. Auch können sich verschiedene Pflanzensorten untereinander und später auch Dich stärken.

All das sind wichtige Kriterien in der Permakultur und somit für Deine Pflanze. Und sie führen auch automatisch in eine wundersame Selbstverantwortung für sich und die Natur sowie zu einer einzigartigen und vollkommen individuellen Ernte.

Unsere Auswahl an lebendigem Saatgut findest Du auf unserer Internetseite, unter dem Button „Was gibt's?“ Saatgut. Bitte über E-Mail oder Telefon bestellen.

Landgarten Potpourri e.V.
Crossener Straße 4, 08132 Mülsen
Tel. 037604-334998 · www.landgarten-potpourri.de





Aktuelles

Region Leipzig-Halle

von Koordinatorin Kordula Möring

Willkommen zur ersten Ausgabe für 2019! Ich hoffe, Ihr hattet lichtvolle Momente zwischen den Jahren und konntet auftanken für die Aufgaben, die dieses Jahr auf uns alle zukommen werden. Eine davon dürfte Zusammenarbeit in all ihren Facetten sein...

Ich lebe momentan in einem Land, das sich gerade selbst ins Chaos stürzt. Die Regel „Rede nie über Politik in England“ wird von allen, die wir hier kennen lernen, gebrochen. Sehr schnell kommt die Frage, was man von Brexit hält, gepaart mit ungläubiger Sorge um die eigene Zukunft.

Vor drei Tagen haben wir bei einem casual drink bei Nachbarn zum ersten Mal jemanden kennen gelernt, der pro Brexit gestimmt hat (und dessen Söhne deshalb monatelang nicht mehr mit ihm sprachen). Ein gut situerter Rentner, der Angst um die Einzigartigkeit Großbritanniens hat. Wie so viele mit ihm, auch junge Leute.

Falscher Stolz entzweit und macht einsam. Darauf kann man nun wieder stolz sein: „Oh, we are British, we will muddle through – Wir sind Briten, wir werden uns schon durchwurschteln.“ Das war das mehrfache Zitat besagten Rentners bei diesem Treffen. Oder man kann anfangen zu überlegen, was wichtig ist für das große Ganze; für alle zusammen. Und wo fängt man da an? Richtig, bei sich selbst :-)

In diesem Sinne wünsche ich uns allen für das kommende Jahr wundervoll erleuchtendes Sich-Selbst-Kennenlernen. Wege dorthin gibt es unzählige, alleine in unserem Netzwerk gibt es so viele Angebote von wunderbaren Menschen, die es sich zur Lebensaufgabe gemacht haben, die Erdenbürger – und damit uns alle zusammen – ein bisschen mehr in ihre Balance zu bringen. Kein Durchwurschteln mehr – sondern gemeinsames, licht- und liebevolles Leben. Das wünsche ich uns allen.

Je geringer die Belastung, desto besser für die Gesundheit Elektromog

von Dorle Nebelung

Ein spannendes Thema, das unter Spannung steht: „Horch – was kommt von draußen rein?“ Strahlung, Elektromog, Hochspannung, Funkwellen, Mobilfunk, Handys, Schnurlostelefone, Mikrowellen, WLAN u. s. w.: Der mögliche gesundheitliche Einfluss dieser Felder hängt von mehreren Faktoren ab, z. B. der Art des Feldes, Feldstärke, Entfernung zur Quelle, Dauer der Einwirkung, Widerstandskraft der Betroffenen.

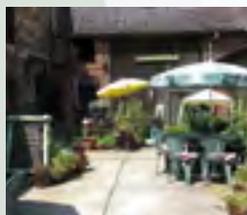
In meiner Praxis suche und finde ich Hilfe für Betroffene:

Eine Klientin, über 2.000 km von mir entfernt wohnend, wurde zu mir geschickt. Nach einer Sitzung sowie einer Haarmineralstoffanalyse stand fest: Sie ist hochsensibel auf Elektromog. Es folgten weitere Heilsitzungen, zudem empfahl ich ihr ein Transformationsmittel der „Kosmischen Transformation“ zur Harmonisierung von Wasser, Erdstrahlung, Hochfrequenzen sowie Elektromog für die Wohnung.

1. Rückmeldung: „Wir hatten ja das Transformationsmittel im Auto und damit Energie ohne Ende. Bei einem Zwischenstopp sind wir zu Fuß durch die Stadt und die Energie war weg. Schicke mir bitte noch einen Schutz für außerhalb der Wohnung.“ Am 13.12.2018 teilte sie mir mit, es gehe ihr richtig gut, sie habe Energie, könne arbeiten und nachts wunderbar schlafen. Der Weg habe sich wirklich gelohnt!

Wenn ich das „eine“ benutze (z. B. Handy), brauche ich das Gegenstück (z. B. Transformationsmittel), damit mir das „eine“ keine Energie entziehen kann und ich in meiner Balance bleibe. Es gibt immer eine Lösung!

Naturheilhof Gommlo · Dorle Nebelung
Ganzheitliche Praxis für Prävention & Energie-
optimierung (ganzjährig geöffnet)
Bauernhof-Café · vegetarisch-vegan-rohköstlich
(ab 1. Mai geöffnet)
Gommloer Str. 1, 06901 Kemberg OT Gommlo
Tel. 034921-60085
www.naturheilhof-gommlo.de



Und deshalb ist es auch so wichtig, dass unser Netzwerk weiter wächst. Nehmt teil, bringt Euch ein, verteilt Magazine, ladet zu Netzwerktreffen ein!

MiteinanderSein-Erlebnistag Leipzig, 22.9.2019

Macht Euch bekannt auf unserem 2. Leipziger Erlebnistag am 22.09. in den Salles de Pologne (Hotel Michaelis / Hainstraße 16-18 in Leipzig). Eine wunderbare Location mitten in der Stadt – mit Blick über die Stadt!

Wer möchte, kann sich gerne noch im Orgateam einbringen – Ihr wisst ja: Zusammenarbeit ist das Geheimnis. Bei Interesse an einem Stand oder zur Mithilfe bitte wende Dich an: Dana Pfrötzschnher-Bartylak, Tel. 0341-69810211, E-Mail: erlebnistag@miteinandersein.de

Infos unter: www.miteinandersein-erlebnistag.de

Nächstes Netzwerktreffen

Am 18.3.2019, 19:00 Uhr in der Coaching und Beratungspraxis von Marietta Lisk-Cygan in der Nonnenstr. 42 a / Hinterhof

Koordinatorinnen

Kordula Möring · leipzig-halle@miteinandersein.net

Nora Gröbel · Tel. 01573 – 2543988 · info@pranaheilung-leipzig.de



Inneres Erkennen & Akzeptanz – Klar Handeln lernen Focusing und Feldenkrais-Methode

von Amona Buechler

Focusing und Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode) sind Körper-orientierte Methoden, in denen das Sich-Spüren gefördert und verfeinert wird. Der innere, gespürte Sinn wird zu einem effektiven Werkzeug, um unsere Emotions-, Denk-, Bewegungs- und Handlungs-Muster entdecken zu können. Es entsteht die Kapazität und ein Vertrauen, über die „Sprache“ unseres Körpers einen Zugang zu unserer inneren Weisheit zu finden, anstatt Bücher und Therapeuten konsultieren zu müssen.

Die Feldenkrais-Methode bietet einen Rahmen, sich während sanfter, geleiteter Bewegungssequenzen neugierig zu erforschen. Durch ein erspürtes Erkennen von Bewegungs- und Handlungs-Gewohnheiten, als auch durch ein Entdecken von ungeahnten neuen Möglichkeiten. Wir finden Wege heraus aus körperlichen Schmerzen sowie Limitierungen und erweitern natürlich unser gelebtes Potential, unsere Kreativität und Spontanität.

Die Focusing-Methode bietet einen Rahmen, in dem wir, von einem Partner oder einer Partnerin begleitet, unsere Aufmerksamkeit ins Körperinnere bringen, einen „gespürten Sinn“ wahrnehmen und in ruhiger und entspannter Weise erkennen: Was hindert mich daran, dass es mir vollkommen gut geht, jetzt?



Amona Buechler hat seit 20 Jahren diese und viele andere, wundervolle Methoden der inneren Arbeit erforscht und lieben gelernt. Sie bietet Workshops, Urlaubskurse, Bildungsurlaub und Einzelsitzungen an. Weltweit, online & im April zum ersten Mal in Leipzig. (siehe Veranstaltungen)

amona@move-with-life.org

SMS & WhatsApp: 001-708-805-6171

www.amona-buechler.move-with-life.org/leipzig





ANBIETERVERZEICHNIS

Neue Netzwerkpartnerin

A Feldenkrais & Focusing Practitioner **Amona Buechler** · Workshops, Urlaubs-kurse, Bildungsurlaub & Einzelsitzungen: Weltweit, Online & in Leipzig. Selbst-Erkennen und sich spontan öffnen durch innere gespürte Wahrnehmung. SMS & Whatsapp: 001-708-805-6171 · amona@move-with-life.org · www.amona-buechler.move-with-life.org

Stadt Leipzig

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

Heilpraktikerin **Dana Pfröttschner-Bartylak** klassische Homöopathie, Essenzierung-Darmsanierung-Ernährung, Gesprächs-therapie-EMDR, Durchführung von Gesundheitstagen in Unternehmen · Untere Eichstädterstr. 44, Leipzig ☎ 0341-69810211 · www.praxis-pfrottschner.de

Boycon · **Boyan Conev & Nicol Kirschke** Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Ernährungsberatung, 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, Heilbehandlungen direkt und per Ferne, Aufstellungen der Neuen Zeit u.v.m. · ☎ Arndtstr. 27, 04275 Leipzig Kontakt / weitere Angebote: ☎ 0341-5861540 · www.quelle-des-lebens.net

C Herzeilungs-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.pranahheilung-leipzig.de

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

E **Mehner & Busshardt Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH** · Heilpraktikerausbildung, HP im Intensivkurs für Osteopathen, HP-Prüfungsvorbereitung Löhstr. 3-7 (in der VHS), 04105 Leipzig Tel. 0351-6413010 · akademie@mehner-busshardt.de, www.mehner-busshardt.de

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

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

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

Umland Leipzig

Lutz Preller · Praxis für bioenergetische Heilweisen · Ganzheitliche Heilarbeit: Selbstheilungskräfte, Blockaden, Denkmuster, Energiesysteme, Raucherentwöhnung, Reinkarnationstherapie; Lebensberatung · ☎ Marge-ritenweg 8, 04420 Markranstädt · ☎ 0342-0584548, 015117-53175814 · www.diekräftlietg.indir.net

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

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

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

Naturheilhof in Gommlo, Kräuterfee Dorle Nebelung · Bauernhof-Caffee, Hofladen, Eiszauberei & 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

Freitag, 08.02.2019

18:30 Uhr Infoabend **Heilpraktiker für Psychotherapie** · www.institut-sven-krieger.de · Hypnose Studio Leipzig, Münzgasse 28, 04107 Leipzig

Samstag, 09.02.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Grundkurs **Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui** mit Nora Gröbel August-Bebel-Str. 12, Leipzig · D

Sonntag, 10.02.2019

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar **Selbstliebe und Selbstvertrauen** mit Mareike van Saase C

Shirdi Baba Center, Zschochersche Straße 38, Leipzig

Mittwoch, 13.02.2019

19:00 Uhr „**Begegnung mit dem Inneren Kind**“ Klangreise mit geführter Meditation mit Manuela Ina Kirchberger, Thomas Plum und Götz Wittneben Im Einklang, Nikolaistraße 22 Leipzig · D

Mittwoch, 27.02.2019

9:00 – 15:30 Uhr Seminar **Lerne Dich schützen – Psychohygiene im Alltag** mit Marco Helmert, www.helmert-seminare.de · Carl-von-Base-dow Klinikum, Querfurt

Montag, 18.03.2019

Ausbildungsbeginn **Heilpraktiker-Intensivkurs für medizinische Berufe** · www.mehner-busshardt.de · E- Volkshochschule Leipzig, Löhstr. 3-7, Leipzig

19:00 Uhr **MiteinanderSein Netzwerk-treffen LEIPZIG** in der Coaching & Beratungspraxis Marietta Lisk-Cygan · Anmeldung: leipzig-halle@miteinandersein.net · Leipzig · F

Samstag 23.03.2019

14–18 Uhr Workshop **Aufstellungen der Neuen Zeit** mit Wegbegleiterin der Neuen Zeit Anne-Karen Fischer B · Im Einklang, Seminarzentrum, Nikolaistr. 22, Leipzig

Sonntag 24.03.2019

14-18 Uhr Workshop **Tanzende Aufstellungen** mit Anne-Karen Fischer B und Stefan Fischer Im Einklang, Seminarzentrum, Nikolaistr. 22, Leipzig

Mittwoch, 03.04.2019

09:00 – 15:30 Uhr Seminar „**Ich lach mich tot**“ – **Von der Heilkräft des Humors in Medizin und Pflege** mit Marco Helmert, www.helmert-seminare.de · Bildungszentrum des Klinikum St. Georg, Delitzscher Straße 141, 04129 Leipzig

18:30 bis 21:00 Uhr Schnupperabend **Dich Selbst Leben: Spontan – Entspannt – Kreativ** Feldenkrais & Focusing Intro mit Amona Buechler A Feng Shui Haus Leipzig, Walter-Heinze-Str. 1 Leipzig

Details unter www.miteinandersein.net/leipzig-halle

Meditation mit Klangreise in Leipzig am 13.2.2019 Begegnung mit dem Inneren Kind

von Götz Wittneben



Wenn man weise Menschen fragt, was das Wichtigste im Leben ist, damit man gesund und in Frieden mit sich leben kann, dann kommt als erstes immer die SELBSTLIEBE. Aber wie komme ich dahin, wenn ich bisher wenig liebevoll mit mir umgegangen bin? Indem Du das Kind in Dir völlig ohne Bedingungen annimmst und liebst – so wie es ist!

Die Meditations-CD zu diesem Thema ist auf Grundlage einer jahrelang in Seminaren und mit Klienten praxiserprobten „Reise zum Inneren Kind“ entstanden. Sie hat schon vielen Menschen geholfen, endlich liebevoll mit sich selbst umzugehen. Die Musik haben die beiden Klangmeister Manuela Ina Kirchberger (MIK) und Thomas Plum einfühlsam mit Monochorden, Didgeridoo, Kristallklingenschalen, Hang und weiteren akustischen Instrumenten eingespielt. Dieses Zusammenwirken von Stimme und Klang ist einzigartig und hilft, in tiefe Entspannung und dann in den segensreichen Kontakt mit dem Inneren Kind zu kommen.

Am 13. Februar 2019 findet um 19.00 Uhr eine „Live-Klangreise zum Inneren Kind“, gesprochen von Götz Wittneben, gemeinsam mit Manuela Ina Kirchberger (MIK) und Thomas Plum in den Räumen des Leipziger Zentrums „Im Einklang“ statt. Gleichzeitig wird an diesem Abend die neue CD eingeweiht.

Anmeldung und weitere Infos: www.klangtempel.net/willkommen/begegnung/
Adresse: IM EINKLANG, Oelbner's Hof (2. OG), Nikolaistrasse 22, 04109 Leipzig
Anmeldung: Manuela Ina Kirchberger, AB: 034299-811800, mik@klangtempel.net

Esoterik & Naturheiltage
Messe für Körper, Geist und Seele
22. – 24.03.2019 · LEIPZIG · Haus Leipzig
Elsterstr. 22-24 · Fr 14-19 / Sa + So 10-18 Uhr
WEITERE INFOS: WWW.ESO-MESSE.DE



Weitere Koordinatorin Region Dresden – Elbland

von Koordinatorin Kirsten von der Heiden

Liebe Interessierte an Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit, für das Jahr 2019 wünschen wir aus der Region einen reichhaltigen Korb voller Achtsamkeit im Miteinander, Wohlbefinden, positiv formulierter und gefühlter Wünsche sowie harmonische Spaziergänge in wunderbaren Landschaften! Auf dass Ihr Schritt für Schritt Euren Visionen näher kommt! Um das Netzwerk weiter auszubauen und zu bereichern haben wir jetzt eine weitere Koordinatorin mit an Bord – Antje Werner wird uns aus Radebeul ab sofort tatkräftig unterstützen. Liebe Antje, wir heißen Dich herzlich in unserem Miteinander-Sein-Koordinatoren-Team willkommen!

Nächste Netzwerktreffen am 20.02.2019 und 24.04.2019

jeweils um 18:30 – 21:30 Uhr. Eure Themen für 2019 und Fortsetzung der inhaltlichen Reihe „Alle Gefühle gerne haben!“ Ort: Praxis Resonanzbewusstheit in Pesterwitz, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital

Netzwerk-Koordinatorinnen

Kirsten von der Heiden, Freital, Tel. 0351–21088132, 0151–55519714

Antje Werner, Radebeul, Tel. 0176–96508247

E-Mail: dresden-elbland@miteinandersein.net

ANBIETERVERZEICHNIS

Neue Partnerin

Antje Werner · Ganzheitliche Körperpflege, Gesundheitsprävention & Entspannung Altkötzschenbroda 20, 01445 Radebeul
☎ 0176–96508247 · Email: wernerantje@gmx.de

Praxis Resonanzbewusstheit · Kirsten von der Heiden · Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie & Resilienz-Therapie. Trauerbegleitung & System. Aufstellungen · ☎ Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital · ☎ 0351 21088132 · info@resonanzbewusstheit.info · 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

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

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

Privatpraxis für ganzheitl. Schmerztherapie Dipl.-Med. **Hjalmar Baldauf** · FA für Orthopädie & Dipl. Homöopath, Spez. Schmerzther., Chirother., Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten,

Neuralther., Akupunktur, Bioresonanz, Orthomol. Med. · ☎ Schandauer Str. 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

REGELMÄSSIGE TERMINE

Jahresfortbildung **Steps to Leadership – Aus ganzem Herzen leben** mit Astrid Dehnel vom 23.3.2019 bis Mai 2020, 21 Onlineabende und 4 Präsenzwochenenden in Berlin · B

Offene Coachinggruppe „Gemeinsam neue Wege gehen“ mit Astrid Dehnel B · Do 14.2. / 14.3. / 11.4. je 19 Uhr · „Quelle für Erfolg und Lebensfreude“, Leisniger Straße 48, 01127 Dresden · Pieschen

Systemische Aufstellungsarbeit – Persönliche Themen, Haus- & Organisationsaufstellungen mit Kirsten v. d. Heiden · Sa 9.2. / 23.2. / 9.3. / 23.3. / 6.4. / 20.4. / 4.5. / 18.5. je 14–18 Uhr Freital · A

Offene Trauergruppe – bei Umbruchsituationen und Verlust von Personen, Tieren oder Fähigkeiten mit Kirsten von der Heiden Mi 6.2. / 20.2. / 13.3. / 27.3. / 10.4. / 24.4. / 15.5. / 29.5. je 17:30–19:30 Uhr · Freital · A

Familienstellen mit Christian Schilling, Tel. 0174–8367945 · je 10–18 Uhr Dresden, Physiotherapie Ruhla 3.3. / 18.5. Radebeul, Sportstudio Zinke 6.4. / 2.6. Reichenau, Kastanienhof 7.4. Details / weitere Termine: www.familienstellen.org

Vorträge und Aufstellungen mit Katharina Radebeck 1. u. 2.3. in Pulsnitz (Fr ab 18 Uhr, Sa ab 10 Uhr) · www.lichtherzen.com

Neue Kurse und Ausbildungen

Mehner & Busshardt Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH

08.–10.02. / 15.–17.2. Ausbildung zum **Fastenleiter**
09.–10.02. Seminar **Pilzheilkunde – die Mykotherapie**
18.–19.03. Beginn Intensivausbildung **Irisdiagnose**
01.04. Beginn **Heilpraktiker-Ausbildung** Montag Vormittagskurs
26.04. Beginn **Heilpraktiker-Ausbildung für med. Berufe** Intensivkurs

Anmeldung Tel. 0351-6413010 · E-Mail akademie@mehner-busshardt.de · www.mehner-busshardt.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



In Dresden:
Heilpraxis Kiss, Platteite 51, 01324 Dresden

Tel. 0172–6038393 oder 03722–5994278
www.naturheilpraxis-shanti.com



Messe aktiv + vital 15.–17.3.2019 Dresden Ihr „Wohlfühl Oase“ – Besuch

von Kirsten von der Heiden

Vom 15. – 17.3.2019 ist es endlich wieder soweit – die aktiv + vital-Messe für Sport/Gesundheit/Wellness öffnet ihre Tore in der Messe Dresden. Kennen Sie unseren Gemeinschaftsstand der Therapeut*innen, Körperarbeitenden und Berater*innen schon? Wir bündeln vielfältige Wege der Entspannung, alternative Heilmethoden, Wohlfühl-Anwendungen und des Dialoges für Sie zum Ausprobieren.

Nehmen Sie sich gerne etwas Zeit, uns bei einer Probeanwendung individuell besser kennen zu lernen. So finden Sie auch für die Zeit nach der Messe die Unterstützung, die zu Ihnen passt! Treue Messebesuchende entdecken bei uns stets auch neue Ansätze! Sie finden uns in Halle 3, Stand F-01, in Form einer großen, runden Jurte, in der wir im Innenbereich 4 Anwendungskabinen für Sie zur Kennenlern-Anwendung eingerichtet haben. Im Außenbereich wird zudem systemisch gearbeitet, gesprochen und geübt. Die individuellen Anwendungs-Profile in der „Wohlfühl Oase“ hängen anschaulich rund um die Jurte für Ihren Überblick aus. Wir beraten Sie gerne, was fachlich zu Ihrer Fragestellung besonders gut in Resonanz geht. Bei unseren Kassenfrauen können Sie sich einen Zeitraum von 20 Minuten buchen, für den wir 10 EUR erheben. Für Messe-Ausstellende und Mitwirkende halten wir, wie gewohnt, Rabattkarten bereit.

Auf unserer Website unter www.wohlfuehloase-dresden.de erfahren Sie bereits im Vorfeld, mit welchen vielfältigen Anwendungen wir Sie unterstützen können. Machen Sie selbst Ihre Erfahrungen mit uns auf allen fünf Ebenen des Körpersystems; physisch, energetisch, mental, intuitiv & seelisch. Wir freuen uns auf Sie und heißen Sie Herzlich Willkommen!

aktiv+vital Dresden 2019 – wir stellen aus

Praxis Resonanzbewusstheit Kirsten von der Heiden Messeangebot: Übungen aus Entspannungstherapien, Symptom-Aufstellungen & Glaubenssätze wandeln Pesterwitz, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital Mobil 0151–55519714 · info@resonanzbewusstheit.info · www.resonanzbewusstheit.info



Praxis für Energetisches Heilen Silvia Beer · Messeangebot: Wohlfühlbehandlungen zur Entspannung, Regeneration & Energie tanken / Reinigung des Energiefeldes durch Harmony-Technologie · Tittmannstr. 37, 01309 Dresden · Mobil 0160–96674519 · kontakt@heilerpraxis-beer.de · www.heilerpraxis-beer.de



Facial Harmony

Die Kaiserin unter den Meridianbehandlungen

von Steffi Böhme

Als ich vor 16 Jahren in Südfrankreich Urlaub machte, hörte ich zum ersten Mal von der Methode „Facial Harmony“. Ich wusste sofort, das möchte ich gern erlernen. Ein reichliches Jahr später habe ich die Ausbildung in der Schweiz gemacht. Seitdem gebe ich Facial-Harmony-Sitzungen und es ist immer wieder spannend, in den Gesichtern die Veränderungen wahrzunehmen.

Meridiane sind in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Viele körperliche und psychische Störungen sind auf eine unausgewogene Versorgung des Organismus mit Energie zurückzuführen. Es gibt 12 Hauptmeridiane. Jeder dieser Hauptmeridiane ist einem Organsystem zugeordnet. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte. Mit meinen Fingerspitzen berühre ich sanft die Meridiane. Bei dieser Behandlungsmethode werden nur die Meridiane im Kopf-, Schulter und Nackenbereich stimuliert, erreicht wird jedoch der gesamte Körper, was die Klienten oft durch „Kribbeln“ wahrnehmen. Die Akupunkturpunkte erhalten einen feinen Impuls, der bewirkt, dass Blockaden gelöst werden und die Lebensenergie wieder fließen kann.

Durch diese Berührung und den speziellen Behandlungsablauf wird



Besuchen Sie uns gern bei unseren Vorträgen:

Freitag, den 15.3. · 13:45 im Saal St. Petersburg

Das soziale Gehirn – Die Vision vom Wir-Gefühl im Arbeitsleben! Aussagen aus der Neurowissenschaft über die menschliche Abhängigkeit vom Wir. Wie wir mit Team- und Führungcoaching der Vision im Arbeitsleben näher kommen können. Referentin: Kirsten von der Heiden, AForeg, www.aforeg.de

Samstag, den 16.3. · 15:15 im Saal Florenz

Umwelt bewusst sein. Das Thema Umweltbewusstsein ist immer wieder aktuell. Erfahre, wie sich der Umgang des Menschen mit der Umwelt „Mensch“ auf die Natur auswirkt. Silvia Stiessel, Kommunikationstrainerin, Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Dresden, www.psychologieverbindet.de/

Sonntag, den 17.3. · 12:15 im Saal St. Petersburg

Hurra, ich bin einzigartig! Die Wirkungsbereiche der Achtsamkeit · Aussagen aus der Neurowissenschaft über Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit. Referentin: Kirsten von der Heiden, Praxis Resonanzbewusstheit; www.resonanzbewusstheit.info

Sonntag, den 17.3. · 14:30 im Saal Florenz

Die größten Irrtümer unseres Verstandes. Es gibt enorme Irrtümer und Fallen, in welche wir in unseren Beziehungen geraten können. Erfahre, welche das sind und wie diese vermieden werden können. Silvia Stiessel, Kommunikationstrainerin, Quelle für Erfolg und Lebensfreude, Dresden, www.psychologieverbindet.de/

Ihr „Wohlfühl Oase“ – Team Dresden · wohlfuehloase-dresden.de

Organisation und Kontakt:

Gunter Hellmann · E-Mail info@gunterhellmann.de · Mobil 0160–97365087

die Klientin bzw. der Klient in einen alphaähnlichen Zustand versetzt, indem der Körper total entspannt, „Müll“ wird entsorgt und es entsteht Platz für Neues.

Durch Facial Harmony können körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Tinnitus, Zahnschmerzen, Kiefergelenkprobleme und Nackenverspannungen vermindert werden, aber die Behandlung wirkt sich auch positiv bei innerer Unruhe, Ängsten, Stress und Erschöpfung aus.

Um den Prozess des Loslassens von allem, was uns nicht mehr dient, anzukurbeln, braucht man allerdings mehr als eine Sitzung. Sieben Behandlungen sind in der Regel empfehlenswert. Unsere Lebensthemen lösen sich dabei nicht komplett auf, sie verändern sich aufgrund des inneren Wachstums zu unseren Gunsten.

Kontakt:

Steffi Böhme

Tel. 0351–31909033 oder 01522–6238481

Email: steffi.boe@gmx.de

www.steffi Boehme.de





VERANSTALTUNGEN

Freitag, 08.02.2019

19:00 Uhr **Multimediavortrag „Nordsee“** mit Dr. Jürgen Brunner · Thalheim · L

Samstag, 09.02.2019

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

Samstag, 16.02.2019

Ganztagesseminar **Familiengesundheit und Kinesiologie** mit Andreas Müller · Schwarzenberg · D

16.–17.2. Seminar **PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung** mit Grit Wehrauch · Schwarzenberg · C

Mittwoch, 20.02.2019

19:00 Uhr **Mit Wildkräutern und basischem Essen fit in den Frühling** starten Vortrag rund ums Fasten mit Yvonne Scholz · Olbernhau · A

Samstag, 23.02.2019

11–15 Uhr **Weiberkram – die etwas andere Mädelsrunde** mit Yvonne Scholz · Geyer · A

Montag, 25.02.2019

18:30 Uhr Vortrag: **Warum geht der Speck nicht weg?** mit Ina Klinger · Schneeberg · E

Mittwoch, 27.02.2019

19:30 Uhr Themenabend: **ICH – und alles strömt auf mich ein? Was kann ich tun?** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · H

Donnerstag, 28.02.2019

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Raum Olbernhau** Thema **Das Geschenk der Wechseljahre** · Anmeldung bei Yvonne Scholz A · Haus der Begegnung, Talstraße 47, Olbernhau

Mittwoch, 06.03.2019

6.–10.3. **Basische Gesundheitstage** (nach Jentschura) · Eibenstock · F

Donnerstag, 07.03.2019

7.–14.3. **Fastenwoche auf dem Lebenswerkstattthof** · www.dreiklang-weisser.de · Mildena

Samstag, 09.03.2019

9.–15.3. **Fastenwoche nach Buchinger im Frühjahr** mit Kathrin Zinn · Königswalde · I

9.3. / 6.4. / 4.5. Beginn Seminarreihe **Abenteuer Wechseljahre** mit Yvonne Scholz · VHS Olbernhau · A

Montag, 11.03.2019

19:00 Uhr Klangreise **Kristallklangwelten „Klänge für die Seele“** mit Manuela Ina Kirchner & Thomas Plum, www.klangtempel.net Burkhardtsdorf · M

Samstag, 16.03.2019

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

10:00 Uhr Kairo Spezialstunden: **Beschwerden im Brustkorb – auch durch Narben nach Brust-OP** mit Beate Haustein und Bärbel Espig K · Schwarzenberg · D

Mittwoch, 20.03.2019

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

Samstag, 23.03.2019

23.–29.3. **Fastenwoche nach Buchinger im Frühjahr** mit Kathrin Zinn · Königswalde · I

Sonntag, 24.03.2019

24.3. / 27.3. / 31.3. Kurs **Mit Wildkräutern und basischer Ernährung fit in den Frühling** – für Frauen in der Lebensmitte mit Yvonne Scholz Olbernhau · A

Samstag, 30.03.2019

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

Sonntag, 31.03.2019

15:00 Uhr **Live Konzert** mit Marion Fiedler Eibenstock · F

Samstag, 06.04.2019

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

6.–7.4. Seminar **PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung** mit Pranalehrerin Grit Wehrauch Schwarzenberg · C

Mittwoch, 10.04.2019

10.–14.4. **Basische Gesundheitstage** (nach Jentschura) · Eibenstock · F

Samstag, 13.04.2019

13.–14.4. **Befreite Schultern – Weicher Nacken – Gute Sicht** der Frühjahrskurs 2019 mit der Feldenkrais-Methode® mit Ralf Ziegler, Feldenkraispädagogin, Urbar · Schwarzenberg · D

Mittwoch, 24.04.2019

19:30 Uhr Themenabend: **Familie und ihre Ordnung! Wer hat welchen Platz? Wie kann das Miteinander leichter werden?** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · H

Samstag, 27.04.2019

09:30 bis 16:00 Uhr Aufstellungsseminar **Kraft der Ahnen** mit Bettina Brückner · Annaberg-Buchholz · I

REGELMÄSSIGE TERMINE

AMRYTA Jana Münzner Schwarzenberg · B
Verbundener Atem 5.2. / 5.3. / 2.4. je 9 Uhr
13.2. / 13.3. / 10.4. je 18:30 Uhr
Frauenabend mit Jana Münzner 22.2. / 22.3. / 12.4. je 19 Uhr

Tempel der Heilung mit Tempelschlaf 23.-24.2. / 16.-17.3. · Schwarzenberg · B
Kurs **Was unsere Kinder heute brauchen – Erziehung leicht gemacht** mit Jana Münzner Teil 3 am 5.2. / Teil 4 am 12.2. je 19 Uhr
Tagesworkshop **Die Kraft der Emotionen** 23.3. / 27.4. je 10–20 Uhr

Kursbeginn **Meridiangymnastik** – mehr Flexibilität für Körper und Geist, mit Ina Klinger donnerstags ab 28.3. je 18–19 Uhr · Schneeberg · E

Friedensmeditation mit Grit Wehrauch mittwochs 7:30 Uhr · Schwarzenberg · C

Freie Heilungstermine mit Grit Wehrauch 11.2. / 25.3. / 8.4. 17:00 und 18:00 Uhr · Schwarzenberg · C

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

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

Kunsthof Eibenstock · F
Friedensmeditation mit Kerstin Schreier · 25.2. / 25.3. / 29.4. je 19 Uhr
Führung durch den Kunsthof 8.2. / 27.2. 15 Uhr
Kaffeeverkostung im Kunstcafé 7.3. 15 Uhr
Brotbackkurs mit Sandra Müller 22.3. 17 Uhr
Brötchen, Müsli & Co – Brötchen backen mit Sandra Müller 23.3. 10 Uhr

Offener Abend Familienstellen mit Bettina Brückner 6.2. / 6.3. / 3.4. je 18:30 Uhr · Annaberg · H

Brotbacken aus vollem Korn mit Sauerteig mit Kathrin Zinn 20.3. / 10.4. / 15.5. / 26.6. je 17–20 Uhr · Schullandheim Jöhstadt · I

Frühlingskräuterwanderungen mit Kathrin Zinn 6.4. / 27.4. jew. 14 Uhr · Treffpunkt: Jöhstädter Str. 7, Arche, Königswalde · I

Workshop **Herstellen von Naturkosmetik** 15.2. / 29.3. je 18–21 Uhr; 30.3. 9:30–13:00 Uhr Hotel Forstmeister Schönheide · G

ERZGEBIRGE

Neue Netzwerkpartnerin

AWandelZeit – Impulse für die Lebensmitte · **Yvonne Scholz** · Workshops, „Trau – Dich“ - Seminare, Wegbegleitung, Naturerfahrungen, Weiberkram – die etwas andere Mädelsrunde · **MiteinanderSein Netzwerk-Koordinatorin Raum Olbernhau** · ☐ Zum Popschen Gut 2a, 09526 Olbernhau · ☎ 0157–304 93764 www.yvonne-scholz.de

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

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

Malerei 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

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

BioMARKT Schwarzenberg & Bistro · Christiana 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 Ditttrich**: Osteopathie Clara-Zetkin-Str. 72, 08340 Schwarzenberg ☎ 03774–265550 · www.ekmhmb.de

CPRANAzentrum Schwarzenberg · Grit Wehrauch · HP für Psychotherapie · Pranaheilung nach Master Choa Kok Sui, Behandlungen, Infovorträge, Seminare ☐ Vorstadt 4, Schwarzenberg · ☎ 0173–3822353 · www.pranaheilung-erzgebirge.de

D 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 Hähner · Ludmilla Hähner · Vermögenssicherung, Edelmetallspezialistin · ☐ Talstraße 6, 08340 Schwarzenberg ☎ 03774–23957, 0160–97075437 · haehner.auto@online.de · www.fairaurum.de, www.ludmilla.haehner24.com

Landwirtschaftsbetrieb u. Erlebnisbauernhof, Inh. **Jörg Nestler**, naturnahe Bewirtschaftung, Kindergeburtstage u. Schulklassen · **Hofla-**

den 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 Robner & 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.marktschwärmer.de www.facebook.com/marktschwärmer.schneeberg

E Ganzheitliche Physiotherapie „Lebensfreude“ · Ina Klinger (HP Physioth.) · Klass. Physiotherapie, Aura Soma, Auraanalyse 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

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

F Kunsthof Eibenstock – mit Kunsthof und Hundertwelterhaus · Inh. **Kerstin & Wolf-Dietrich Schreier** · Konzerte, Vorträge & Seminare, Yoga & Pranaheilung, Musik- & Kreativkurse, Traum-Ferienwohnungen, Vermietung für Veranstaltungen · ☐ Ludwig-Jahn-Str. 12, Eibenstock · ☎ 037752–558240 · www.kunsthof-eibenstock.de

G 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 Bringerservice, Biopartyservice u. Veranstaltungscatering **Annaberg** · ☎ 0371–9090745 · www.bio-fee.de

H 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

I 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 in Produkte, med. Fußpflege ☐ Annaberger Straße 82, 09484 Kurort Oberweisenthal · ☎ 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

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

ERZGEBIRGE



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

J 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

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

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

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

Praxis für Komplementäre Medizin · Dipl.-Med. **Wolfram Alexander**, FA für Kinder- u. Jugendmedizin, Klass. Homöopathie (Dipl.), homöop. Eigenblutbeh., Orthomol. Med., Mikropharm., Colon-Hydro-, Klangtherapie, Health Coaching · ☐ Robert-Koch-Straße 5, 09380 Thalheim ☎ 03721-84368 · www.homoeopathie.arzt-alexander.de

M Heike Seewald-Blunert · Kontrast Reich Raum für Lernen und Entspannen, integrative Lerntherapie, Kompetenztraining für Erzieher, Yogatherapie im Tuch ☐ Hauptstr. 11, 09235 Burkhardtsdorf · ☎ 0177-8587507 www.kontrast-reich-training.de

Mensch sein & Entwicklung · **Silke Baumann** Praxis für lösungsorientierte Psychologie; Seminare-Beratung-Training-Impulsabende zur Selbstführung mit Leichtigkeit für ein erfolgreiches Business und erfüllteres, lässigeres Leben Tel. 01525-4217453 · www.silkebaumann.de

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

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

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

Michael Zinnen · Instrumentenbau, -verkauf, Seminare & Baukurse: Monochorde, Tamburen, Klangliegen, Planetenharfen (Neu); Vertrieb: Didgeridoos, Kristallklangschaalen, frische Aole Vera ☐ August-Bebel-Str. 37, 09579 Borstendorf, ☎ 037294-87500 · info@elmi-holzkunst

BeAlive Coaching und Therapie · **Kathrin Baum** · Therapeutin/Pädagogin für Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstsein, Alltagsbegleitung; Einzel-, Paar-, Familientherapie; Team-/Firmencoaching; Meditationen; Seminare ☐ Am Wasserwerk 28, 09579 Grünhainichen ☎ 0176-72858138 · info@bealive-coaching.de www.bealive-coaching.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

VOGTLAND

Neue Netzwerkpartnerin

Yoga.Raum · Anke Löser · Yogakurse, Workshops, Meditation, Ayurveda, Wellness ☐ Eisenbahnstr. 22, 08209 Auerbach ☎ 0176-2367119 · www.yoga-kurs.com

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

Mutter Erde – Annes Naturladen & Effenparadies · Handmade-Produkte: Naturblüten-Schmuck & Regionales, Elfen, Drachen, orig. norweg. Trolle, reines duftendes Räucherwerk, Kerzen, Edelsteine, Klangschaalen, Bücher, CDs · Mo-Fr 10-17 Uhr / Do 10-13 Uhr / Sa 9:30-12:30 Uhr ☎ 0177-4140562 · Schlossstr. 19, 08233 Falkenstein

VitalzentrumElfentalmit „RecreationLounge“ & „Stein der Harmonie“ · Inh. **Patrick Meinel** **Spirituelle Lebensweg-Begleiter**, Unternehmens-Coaching u.a. mit Numerologie zusätzl.: **Experte für Holzmaschinen, -hackschnitzel** Markneukirchner Str. 41A, 08267 Zwota ☎ 0151-10849849 · www.vitalzentrum-elfental.de

Mandy Goller · Dozentin für **Praxisorientierte Neue Homöopathie** (Ausbildung & Beratung), Messen der Körperwerte mit Bio-Scan · ☐ Dorfstädter Str. 3, 08223 Falkenstein ☎ 03745-751395 & 0162-9435657 · E-Mail: mandy.goller@web.de

Wellness-Mobil · Mario Geißelsöder · NEU im ganzhlt. Wellnessraum in Oelsnitz Reiki/ Energiearbeit · Honig-, Schokoladen-, Hot Stones (mit Nephrit Jadestein) **Massagen**, Tantrische Energie- & Körperarbeit, Nahrungsergänzung, Wasseraufbereitung · ☎ 03742-39403 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

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

RAUM ZWICKAU

Neue Netzwerkpartnerin

O Ernährungsraterin **Annette Lein** Gesundheits- & Ernährungsberatung Backseminare, weitere Praxiskurse, Brotbackpartys, Teambuilding für Firmen, Schülerseminare, Vorträge: Gesunde & vollwertige Ernährung, Einzelberatung ☐ Rosa-Luxemburg-Str. 4, 08112 Wilkau-Haßlau · ☎ 0375-21485440 www.korngesund.de

Koordinatorin Raum Zwickau: Madlen Ostertag aus Langenberndorf OT Trünzig, ☎ 0174-1902705, zwickau@miteinandersein.net

P Gesundheitspraxis **Sonja Röpke** · Fastenleiterin, Gesundheitspraktikerin, Lebensberaterin, Fachberaterin: Hobby, Basteln, Werken, Wildkräuterwandern · ☐ Langenberndorf OT Trünzig · ☎ 0366-08654229 · www.gesundheitsreisen-sonni.com

Q **LEBENS LICHT** – Spirituelles Gemeinschaftsprojekt · **Sina Ebersbach Patchouli** **Energiearbeit für Frauen und Kinder** Aromatherapie, Massagen, schamanische Heilarbeit und Rituale, geistiges Heilen · **Villa** in der Ferdinand-Puchertstraße 11, 08427 Fraureuth · ☎ 0176-45832724 · www.patchouli-energiearbeit.de

R **Franziska Kleeblatt** · Initiatorin für Entfaltungskreise, Selbst- und Problemreflektion, positive Persönlichkeitskorrektur, Tarot-Legungen · VA-Ort: Villa „Lebenslicht“, Ferdinand-Puchert-Straße 11, 08427 Fraureuth

☎ 0176-64263301, die_schleiereule@web.de

LebensArt by AGA – Zentrum für ganzheitliche Beratung · **Anja Greiner-Adam** · Mediales Heilen für Mensch und Tier, Aufstellungsarbeit, Tierkommunikation ☐ Lengfelder Str. 187, 08064 Zwickau ☎ 0375-28667716 · www.lebensart-zwickau.de

S **Zentrum für ganzheitliche Lebensweise** **Christiane Peyerl** · Ganzheitliche Massagerituale (Ayurveda, Aroma-Energie), Reiki-Behandlungen und -Seminare/Ausbildungen, spirituelle Lebensberatung · ☐ Gutwasserstraße 19, 08056 Zwickau · ☎ 0375-2736781 · www.zentrumfmgf.de

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

Systemisch-Spirituelle Wegbegleitung **Anke & Michael Patzsch** · Einzel-, Paar- und Familienberatung, Männerarbeit, Schamanische Energiearbeit und Pilgerbegleitung · ☐ Freitagstraße 4, 08066 Zwickau · ☎ 0172-3711312 www.dein-wegbegleiter.com, www.ingutes.gespraech.de

T **Landgarten-Potpourri e.V.** · Solidarischer Ernteanteil (SoLaWi)/Gemüseboxe, Imkerei, Yoga, Frischekosmetik (Ringana), Räucherwerk, Seminare · Geöffnet: Mai – Ende Okt. immer Donnerstags von 10:00 bis 18:00 Uhr Crossenerstraße 4, 08132 Mülsen/OT Wulm 037604-334998 · www.landgarten-potpourri.de

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

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

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

V **Qi-Aktiv · Ines Fischer** · Qigong – Natur – Bewegung, Hui Chun Gong, Guo Lin Qigong, KAHa, Wandern & Qigong, Lungwitzter Straße 82, 09356 St.Egidien ☎ 0174-9035409 · ines.hcg@gmail.com, www.qiaktiv.de

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

OSTTHÜRINGEN

Y **Koordinatorin Ost-Thüringen · Ulrike Rußner** · ☐ Goldene Höhe 11, 07973 Greiz ☎ 03661-673524, ostthuringen@miteinandersein.net

Z **Christian Schilling** · Familienstellen.org · 2004 – 2017 bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Erfahrungen aus über 7000 Aufstellungen. In Altenburg, Bremen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera-Posterstein, Leipzig, München, Plauen, Radebeul, Zwickau · ☎ 0174-8367945 · www.familienstellen.org

VERANSTALTUNGEN

Montag, 18.02.2019

18:00 Uhr **Frische & Wohlfühl-Abend** mit RINGANA Produkten mit Steffi Grub · Mülsen · A

Mittwoch, 20.02.2019

18:30 Uhr Auftaktveranstaltung: **Neuer Stammtisch „Effektive Mikroorganismen“ (EM)** mit Heidemarie Wagner & Franz Kapser · Trünzig · P

Dienstag, 05.03.2019

18:00 Uhr **Netzwerktreffen im Vitalzentrum Elfental ZWOTA** · Anmeldung vogtland@miteinandersein.net

Donnerstag, 14.03.2019

15:30 Uhr Vortrag **Von Urpflanzen, Urpilzen und Urmenschen – Wecke den Berserker in Dir**, mit Heilpraktiker Jens Breitfeld · Werdaun · W

18:00 Uhr **Zwickau-Netzwerktreffen Raum Zwickau Biohof Franke CRIMMITSCHAU** Anmeldung vogtland@miteinandersein.net

Samstag, 23.03.2019

10:00 bis 12:00 Uhr **Gib-und-Nimm-Treffen** für Haushaltswaren · Zeulenroda-Triebes · Y

23. / 24.3. Ausbildungseminar **Reiki-Einweihung 1. Grad** mit Christiane Peyerl · Zwickau · S

Dienstag, 02.04.2019

18:00 bis 21:00 Uhr **Reiki-Übungsabend** Thema „Vergebung – ein Geschenk der Liebe!“ mit Christiane Peyerl · Zwickau · S

Samstag, 06.04.2019

10:00 bis 18:00 Uhr „**Tag der Gesundheit**“ im Forsthaus Trünzig · P

Dienstag, 16.04.2019

18:00 Uhr Vortrag **Von Urpflanzen, Urpilzen und Urmenschen – Wecke den Berserker in Dir** mit Jens Breitfeld · Greiz · W

Freitag, 26.04.2019

18:00 Uhr Seminar **Pilze in der Naturheilkunde** Teil 1 mit Jens Breitfeld · Greiz · W

Dienstag, 07.05.2019

18:00 Uhr **Zwickau-Netzwerktreffen im Alten Forsthaus in TRÜNZIG P** · Anmeldung zwickau@miteinandersein.net

Freitag, 10.05.2019

19:00 Uhr **Vogtland-Netzwerktreffen in WILLITZGRÜN mit Besichtigung Thoma Holzhaus** bei Jana & Matthias Bina · Dorfstraße 14a Anmeldung vogtland@miteinandersein.net

Lichterzen Schule · Seminare in Fraureuth · Q Kinesiologisch Testen 6.2. / 13.2. je 18–21 Uhr **Öffne Dein Herz für Dich & die Liebe** 16.2. **Frieden & Vergebung** 17.2. **Beziehung & Partnerschaft** 9./10.3. **Erdung & Reinigung & Schutz** 14.3./21.3./28.3. **Lebenssinn & Seelenplan** 13.4. **Harmonie – Leben im Gleichgewicht** 14.4. **Lebe Dein Potential – JETZT!** 26.–28.4. **Aufstellungen** 19.4. / 1.5. / 30.5. je 10–18 Uhr

REGELMÄSSIGE TERMINE

Spirituelle Stammtisch 6.2. / 6.3. / 3.4. / 8.5. Restaurant „Goa“ in Steinpleis · S

Stammtisch PraNeoHom mit Mandy Goller 1.2. / 2.5. ab 18:00 Uhr · Falkenstein · N

Familienstellen mit Christian Schilling · Z Tel. 0174-8367945 · je 10–18 Uhr

Plauen, Fit & Wellness Oase 23.2. / 19.5. **Gera**, Auenhof Posterstein 26.1. / 16.3. **Erfurt**, TriYoga Center Erfurt 17.3. / 28.4. Details / weitere Termine: www.familienstellen.org

BIODANZA mit Christine Lukaschek 10.2. / 10.3. / 7.4. / 5.5. je 14:30–17:30 Uhr · www.biodanza-chemnitz.de · Goethehalle Treuen

Kräuterwanderungen in den Plotschgrund mit Jens Breitfeld 31.3. / 28.4. je 9-12 Uhr · W

Villa „Lebenslicht“ Fraureuth · Q Gemeinschafts-Brunch jeden 1. Sa im Monat 9:30–11:30 Uhr · P

Augentrainings-Gruppe mit Franziska Kleeblatt P · 11.2. / 11.3. je 15 Uhr // 8.4. 17 Uhr

Entfaltungskreis mit Franziska Kleeblatt P 19.3. / 21.5. je 17 Uhr

Jahreskreisfeste 1.2. / 20.3. / 30.4.

Klangkonzert Kristallklangwelt · 15.2. / 23.2. / 24.5. je 19 Uhr · www.klangtempel.net

Salzose „Meeresbrise“ Jena-Winzerla



VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 13.02.2019

19:00 Uhr **MiteinanderSein-Netzwerktreffen** in der **Grünen Villa CHEMNITZ** - Anmeldung info@miteinandersein.net · K

Donnerstag, 14.02.2019

18:30 Uhr Vortrag **Deutschland hat Rücken – Vermeidungsstrategien und neue Therapien** mit Markus Teichmann · Chemnitz · X

Samstag, 16.02.2019

16./17.2. **Die Schamanische Reise in Selbsterfahrungserleben** Teil I und II mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · K

Sonntag, 24.02.2019

11:00 bis 18:00 Uhr **Facetten der Weiblichkeit neu entdecken und erleben** - FrauenRaum-Seminar mit Bella Stuedel · Chemnitz · S

Montag, 25.02.2019

18:00 Uhr Seminar **ETALON – Neue Dimension und Möglichkeiten** mit Heilpraktikerin Beate Barthel · Rossau · A

Samstag, 02.03.2019

2./3.3. **Einweihung in den ersten Reiki grad** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · K

10:00 bis 19:00 Uhr „**Tag der offenen Tür**“ im Institut Sven Krieger · Chemnitz · P

Freitag, 08.03.2019

18:00 Uhr **Einführungsabend in die schamanische Arbeit** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · K

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

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

Klangerlebnis „Klang & Energie“ mit Ruth Röller an Neu- & Vollmonden 6.2. / 19.2. / 6.3. / 21.3. / 5.4. / 19.4. je 19:30 Uhr · Waldenburg · I

Ausdrucksmalen – das Spiel mit Farbe und Intuition mit Karin Naumann · 7.2. / 4.4. / 2.5. je 17–20 Uhr · Kaufungen · G

Offene Atemgruppe mit Karin Naumann 6.2. je 10–20 Uhr 14.2. je 18–20 Uhr Kaufungen · G

Klangschalenerlebnis für Erwachsene mit Ruth Röller J · 6.2. 19 Uhr / 22.3. 17 Uhr / 16.4. 19 Uhr in Hohenstein-E. · B

Hypnotische Phantasiereise mit Yvette Gräbner 4.2. / 18.2. / 4.3. / 18.3. / 1.4. / 15.4. / 29.4. je 18:30 Uhr · Hohenstein-E. · B

Gesprächskreis – Raum der Möglichkeiten „Komm mit und kreiere bewusst Dein Leben!“ mit Kristin Hemmerle & Yvonne Nietzsche D 27.2. / 27.3. / 24.4. / 29.5. 17:00–18:30 Uhr Hohenstein-Ernstthal · A

Workshops auf dem Berghof Göritzhain · J **Mandala-Reading** 10.2. 14–16 Uhr **Forever Young Seminar** 3.2. 11–13 Uhr **Naturkosmetik** 2.3. 11–13 Uhr **Kräuterwanderung** 31.3. 14–16 Uhr **Selbstliebe-Workshop** 7.4. 15–17 Uhr **Kakaoceremonie** 28.4. 17–19 Uhr

„**Zeit für Dich**“ **Lyrisch-Musikalisches-Channelling** mit Nicole Kindermann – Lady Selissja Ana 6.2. / 13.3. / 10.4. je 19 Uhr · Chemnitz · M

Tanz dich FREI mit Bella Stuedel 15.3. / 24.5. 19:00 Uhr · Chemnitz · S

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 · N

Samstag, 09.03.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Einhandruten-Kurs** für Anfänger mit Kati Fabijenna Blumrich (siehe Seite 10) · Freiberg · Ü

Montag, 11.03.2019

18:00 bis 21:00 Uhr Trainingsbeginn **Die Kunst der Minischritte – Wie Umsetzung gelingen kann** mit Betina Schaller · Chemnitz · P

Dienstag, 12.03.2019

18:30 Uhr Vortrag **Der Weg zur optimalen Gesundheit – für jedermann machbar** mit Harald Thiers · Chemnitz · X

Donnerstag, 14.03.2019

09:00 bis 15:00 Uhr „**Den Dämon an die Wand lieben**“ Ein Seminar zum Umgang mit Schatten- & Eigenanteilen mit Marco Helmert · Chemnitz · P

19:00 Uhr **MiteinanderSein-Netzwerktreffen** in der **Heil-Insel-FREIBERG**, Anmeldung bei Sebastian Conrad: freiberg@miteinandersein.net · Ü

Sonntag, 17.03.2019

13:00 bis 17:30 Uhr Wochenendworkshop für Einsteiger und Praktizierende **Hawaiianischer Hula-Tanz** mit Bella Stuedel · Chemnitz · S

Samstag, 23.03.2019

12:00 bis 20:00 Uhr **Schwitzhütte „Frühlingsanfang“** auf dem Luisenhof mit Dirk Kreuzer & Malina Opitz O · Callenberg · H

09:00 bis 16:30 Uhr **13. Chemnitzer Impfsymposium** (siehe Seite 9) · www.svhgev.de · Artes Hotel Chemnitz

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

Klangkörperreisen mit Chalima · W 5.2. / 3.4. / 12.6. je 18:30 Uhr · Hohenstein-E. · B

Klangreisen – Kristallklangwelten mit Ina Manuela Kirchberger (MIK) & Thomas Plum 22.2. / 15.3. / 12.4. / 17.5. je 18:30 Uhr · Gablenz Center Chemnitz · T

Kräuterangebote mit Elisabeth Püschmann · Q **Kräuterführung** mit 2.2. / 2.3. / 6.4. / 4.5. je 14–16 Uhr · Lichtenwalde **Am Kräuter-Gut-Tisch** 22.2. 17–20 Uhr **Wild- & Heilkräuter-Werkstatt** · 21.4. 10–15 Uhr · Dittmannsdorf **Frauengeflüster** 1.2. Lichtmess / 22.3. T.u.N.Gleiche / 30.4. Beltane · Flöha

Essania – Seitai mit Werner Ahrens · U **Abendgruppe:** 6.2. / 13.2. / 6.3. / 20.3. / 10.4. / 17.4. je 19:30 Uhr **Tagesseminar:** 1.5. / 25.5. 10–17 Uhr **Wochenendseminar:** 30.–31.3. Delphin, Peterstr. 25, Chemnitz

ZauberWege e.V. · Riechberg · Y **ZauberWege Treffen** 5.4. 18 Uhr **Schwitzhütten** 2.2. / 6.4. / 17.5. / 18.5. **Vollmondtreffen „Die Mondin ruft“** 19.2. / 21.3. je ab 17 Uhr **Backkurs Dinkelkeimbrot** 14.2. / 18.3. je 16–20 Uhr

Offene Supervision mit Marco Helmert 14.2. / 11.4. / 9.5. je 18-21 Uhr · Chemnitz · P

FrauenRaum „FrauenKreis“ mit Bella Stuedel 14.3. / 23.5. 19:00 Uhr · Chemnitz · S

Beginn des Grundkurs **Bauchtanz** mit Bella Stuedel ab 25.3. montags · Chemnitz · S

Beginn des Grundkurs **Hula-Tanz** mit Bella Stuedel · ab 26.3. dienstags 18:15 Uhr · Chemnitz · S

Offener Abend **Familien- und Systemaufstellungen** mit Ines & Jörg Schmidt 4.4. / 6.6. 18:30 Uhr · Chemnitz · P

Familienstellen mit Christian Schilling Tel. 0174–8367945 · je 10–18 Uhr Chemnitz mach Yoga 2.2. / 11.5. Details / weitere Termine: www.familienstellen.org

Sonntag, 24.03.2019

13:00 Uhr Exkursion **Kraftorte in Chemnitz und Baumenergie** mit Georg Steffens, Andreas Weniger, Geo-Expedition · Chemnitz · X

Montag, 25.03.2019

25.–31.3. Das besondere Fastenseminar **Frühjahrsputz für den eigenen Körper** mit Elisabeth Püschmann · Lichthäusl Zschopau · Q

Freitag, 29.03.2019

29./30.3. Grundkurs **Physiognomie – die Kunst an dem Gesicht zu lesen** mit Heilpraktikerin Beate Barthel · Rossau · A

Mittwoch, 03.04.2019

18:00 Uhr **Offene Runde** Thema: **Patientenverfügung & Co.** – Patientenrechte, Tipps, Hinweise von Beate Barthel · Rossau · A

Sonntag, 07.04.2019

10:30 bis 13:30 Uhr **Achtsamkeitswanderung durch den Wolkenburger Wald „Frühling“** mit Yvonne Nietzsche · Limbach-Oberfroha · D

Donnerstag, 11.04.2019

09:00 bis 15:00 Uhr Seminar **Von Napoleon bis Mutter Teresa – Persönlichkeiten – ihre Störungen, ihre Potentiale** mit Marco Helmert Chemnitz · P

Freitag, 12.04.2019

19:00 Uhr Vortrag **Dunkelfeld-Blutdiagnostik... als Spiegel der Gesundheit** mit Heilpraktikerin Beate Barthel · Rossau · A

AUS- UND WEITERBILDUNG

2.–3.2. / 30.–31.3. / 4.–5.5. Ausbildung **Klangmassage „Klang & Energie“** je Modul 1 mit Ruth Röller (siehe Seite 10) · Waldenburg · I

8.–10.2. Seminar **Hypnosetherapie bei Depression und BurnOut** mit Tomas Schröck Chemnitz · P

16.2.–17 Uhr Fortbildung **Kreis- und meditative Tänze** mit Bella Stuedel · Chemnitz · S

16.2. / 5.4. 18:00 Uhr Infoabend **Heilpraktiker für Psychotherapie** mit Sven Krieger · Chemnitz · P

2.3. 09:00 bis 17:00 Uhr Fortbildung **Hawaiianischer Hula-Tanz** Grundstufe Teil 2 mit Bella Stuedel · Chemnitz · S

7.3. Praxiskursbeginn **Psychotherapie** · Chemnitz · L

30./31.3. Fortbildung **Übungsleiter Hula Healing Dance Art** mit Bella Stuedel · Chemnitz · S

30./31.3. **Touch for Health 1** mit Anja Planken E Uhlsdorf · F

4.4. Beginn **Heilpraktikerausbildung** Vormittag-Kurs · Chemnitz · L

5.4. Fortbildung **Übungsleiter Yoga und Tanz für Fastende** mit Bella Stuedel · Chemnitz · S

27.4. Ausbildungsbeginn **Heilpraktiker für Podologie oder Physiotherapie** · Chemnitz · L

2.–31.5. **2-Wochen-Kurs für stille Meditation** jew. mittwochs 18–19 Uhr mit Bettina Bauch www.reiki-oase-lo.de · Limbach-Oberfroha · C

18./19.5. Kurs **Brain Gym® 1** für Erwachsene Leichter lernen mit gezielten Bewegungsübungen und der Integration beider Gehirnhälften, mit Anja Planken · Limbach-Oberfroha · G

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

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

Samstag, 13.04.2019

Seminar **Austesten von Materialien** mit Heilpraktikerin Beate Barthel · Rossau · A

09:00 bis 15:00 Uhr Seminar **Die Heilung der Rose oder „Das Einschlafen und Wiedererwecken von Sexualität und Leidenschaft“** mit Marco Helmert · Chemnitz · P

Montag, 15.04.2019

18:30 Uhr Erlebnisabend **Wohlbefinden und Leichtigkeit mit CQM** mit Gabriele Eckert Chemnitz · X

Samstag, 27.04.2019

10:00 bis 16:00 Uhr Seminar **Bewegungen im Lebensrad** mit Elke Heinze-Grüner · Chemnitz · K

Mittwoch, 01.05.2019

1.–4.5. **DER WEG ZU MIR- Meisterschule Teil 1** (siehe Seite 10) · Riechberg · Y

Samstag, 04.05.2019

14:00 bis 16:30 Uhr **Übungsseminar zum Ruten-Kurs** Teil 1 mit Fabijenna Blumrich · Freiberg · Ü

Dienstag, 14.05.2019

19:00 Uhr **MiteinanderSein-Netzwerktreffen** auf dem **Berghof GÖRITZHAIN** · J · Anmeldung info@miteinandersein.net

Samstag, 18.05.2019

11–18 Uhr **ZauberWege Erlebnisstag** · Riechberg · Y

VORERZGEBIRGE

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** · ☎ 03723–6792912 · hemmerle.kristin@arcor.de, www.kreativ-ist-in.de

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

C **Reiki-Oase – Praxis für ganzheitl. Geistiges Heilen** · **Bettina Bauch** · Geistige Aufrichtung & Begrädigung, ATLAS-Korrektur, Mediale Beratung, Meditation, Besprechen, Heilsame Stunden, versch. Kurse und Weihen u.v.m. ☎ Waldenburger Str. 117, 09212 Limbach-Oberfroha · ☎ 03722–92836 · www.reiki-oase-lo.de

D **Yvonne Nietzsche** · tief berührt · Achtsame 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-Oberfroha · ☎ 0160–7988471 · www.tiefberuehrt.net

E **Kinesiologie Anja Planken** · Der leichte Einstieg in die Kinesiologie: Seminare in Brain-Gym® und Touch for Health, Individuelle Beratung und Coachings für Kinder & Erwachsene, Workshops für Kita & Schule ☎ Hoher Weg 10, 09212 Limbach-Oberfroha 037609–58505 · www.planken-kinesiologie.de

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

G **Heilpraxis Naumann** und der **MalRaum** HP Psych **Karin Naumann:** Atemtherapie, Ausdrucksmalen, Seelenreisen ☎ 0157–5297537 HP **Michael Naumann:** Geistheilung, Energetiker, mediale Ausbildungen, ☎ 01575–2970610 ☎ Dorfstraße 105, 09212 Limbach-Oberfroha ☎ 03731–380253 · www.heilpraxis-naumann.de



H 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

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

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 Röller · Klangschalen und Anwendungen · Klangmassagen, Klangerlebnisse auch für Kinder, Begleitung von Menschen im Wachkoma und Menschen mit Behinderungen, Beratung und Verkauf von Klangschalen, Ausbildung Klangmassage · ☎ Pachtgasse 8, 08396 Waldenburg · www.klangschalen-energie.de

Susan Quellmalz Heilpraktikerin Klassische Naturheilkunde · Ayurvedamedizin Amnandakuren, Entschlackungskuren für Frauen, Vitamin C Hochdosisinfusionen, Eigenbluttherapien, Ernährungsberatungen, u.a. · ☎ Limbacher Str. 22, 09337 Callenberg OT Falken ☎ 0172-6038393 · www.naturheilpraxis-shanti.com

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

Berghof Göritzheim · Seminar und Naturhof Kräuterkurse Hildegard v. B., Kräuterstempelmassage, Naturkosmetik, Meditatives/Heilpädagogisches Tanzen, Blumen/Mandalareadings, Yoga, Meditationen, Kakaozeremonie, Woman-circle · Hofshop mit Naturprodukten · ☎ Bauernseite 8, 09328 Göritzheim · ☎ 0172-7899834 www.berghofgh.jimdo.com

STADT CHEMNITZ

Neue Netzwerkpartnerin

Die Grüne Villa · Schamanische Lebensbegleitung · **Elke Heinze Grüner** Lebensberatung, Rituale, Seminare und Ausbildung in Reiki, Schamanismus u. a. ☎ Waldrand 21, 09114 Chemnitz ☎ 0371-37449051 · gruener@gruenevilla.de

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

Katharina Radestock · Schamanische Aufstellungs- & Ahnenarbeit, AuraChirurgie & AuraTechnik – Heilung für Mensch & Tier, Häuser, Orte & Mutter Erde, Vorträge, Seminare, Ausbildungen, Jahreskreisfeste · ☎ E.-Mühsam-Str. 23, Chemnitz · ☎ 0371-64638317 · www.lichtherzen.com

Hawaiianische Körpertherapie & Massagekunst Lomi Ke Ala Hoku®, Lomi für Schwangere, Lomi mit heißen Steinen, Ho'oponopono – Leben im Gleichgewicht, Kahi Loa – die 7-Elemente-Massage · Hale Mua – der Weg des friedvollen Kriegers · kontakt@mana-ahupuaa.de ☎ 0178-8260426

Mehner & Busshardt · Akademie für Ganzheitliche Medizin GmbH Heilpraktikerausbildung, HP-Prüfungsvorbereitung, Homöopathie und biolog. Krebstherapie, Kinesiologie · ☎ Oberfrohaer Str. 64, 09117 Chemnitz ☎ 0371-91889739 · akademie@mehner-busshardt.de · www.mehner-busshardt.de

M SAN'SKI'VA Verlags & Schulungszentrum Nicole Kindermann – Lady Selissja'Ana: Channelmedium, Bioenergetiker, Heiler, Wegbegleiter, Autor, Seminare, Gruppentreffen, Essenzen · ☎ Straße Usti nad Labem 317, 09119 Chemnitz · ☎ 0371-23376160 · www.sanskiva.com Online-Seminare: www.sofengo.de/academy/sanskiva

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 · Schwitzhütten & Medizinrad-Workshops · www.schoenheitsweg.de

Paracelsus Schule Chemnitz · Studienleiterin Annette Barz · ☎ Am Rathaus 4, 09111 Chemnitz · ☎ 0371-517981 www.paracelsus.de/chemnitz

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

Konzepthaus Jahnstr. 23 · GanzSchön-Natürlich Angebote für innere und äußere Schönheit und Gesundheit; Seminar- & Eventbereich · ☎ Jahnstr. 23, 09126 Chemnitz ☎ 0371-4948509 · www.jahnstrasse23.de

Kräuterpädagogik BNE · Kräuterfrau Elisabeth Püschmann · KRÄUTER-GUT sie tun gut – sie schmecken gut – sie sind gut – sie sind ein Gut · ☎ Hauptstraße 58, 09573 Dittmannsdorf · ☎ 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 · ☎ Robert-Siewert-Str. 20, 09122 Chemnitz · ☎ 0371-225575 · E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de

Georg-Steffen Kotzur · Zentrum für Geomantie, Radiästhesie und Geopathologie · GeoResonanz, Entstörung, Harmonisierung der Energiefelder von Räumen und Plätzen · Abschirmungen gegen E-Smog und Radioaktivität · ☎ Hainstraße 110, 09130 Chemnitz · ☎ 0371-44453847 www.kraftort-lebensraum.de

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

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

Simone Günther · Ganzheitl. Gesundheitsberatung · Naturheilkunde und Beratung für alle Ebenen des Menschen, Bioresonanz, FRZM, Kieferbalance, äth. Öle v. Young Living, Trinkwasser: Vorträge, indiv. Beratungen u. TW-Test, Trinkwasseraufbereitungssyst. · ☎ Eubaer Straße 07, 09127 Chemnitz · ☎ 0371-3304030 www.simoneguenther.com

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

DIE Tanzoase Chemnitz & Lebensschule „Bella Vita“ · Bella Steudel · Orientalischer Tanz & Hawaiianischer Hula, ZENbo® Balance, Tanz dich FREI, FrauenRaum · Kurse, Seminare, Fortbildungen · Astro- und system. Coaching für Singles & Paare · Palmstr. 17, 09130 Chemnitz · ☎ 0371-4447889 · www.bellakalima.de

Salzgrotte Chemnitz · Entspannung – Erholung – Wellness, Soleinhalation, Kindersitzungen, Familien- & Firmenevents, über 20 Wellnessmassagen, Klangreisen u. v. m. · **Kaßberg**: Limbacher Str. 76, 0371-2679085 · **Gablenz Center**: Carl-von-Ossietzky-Str. 153, 0371-27816464 **Chemnitz** · www.salzgrotte-chemnitz.de

bioFee – ökologisches Catering · **Katja Schönherr** · BioMenüs für Kindergärten, Schulen und Firmen; Privat- und Firmencaterings sowie Unterstützung bei Gesundheitstagen in Unternehmen. Wir bieten ebenfalls Kochkurse an. www.bio-fee-catering.de

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

Natur Point Unger · Natürlich Bauen und Dämmen · Inh. **Norman Unger** · Ökologische Naturfarben, Kalk & Lehm, natürliche Dämmstoffe, Massivholzdielen, Parkett, Kork, Linoleum Ökoplus-Fachhandel Beratung, Verkauf und Ausführung · geöffnet Mo – Fr 8 – 19 Uhr ☎ Schönherrstraße 8, 09113 Chemnitz ☎ 0371-28300210, www.naturpointunger.de

Emotions-Coaching · Betina Schaller Begleitung auf IHREM Weg, Blockadenlösungen, Entscheidungshilfen, Stress-Reduktion, Umsetzungstraining, das Coaching bietet vor allem Hilfe zur Selbsthilfe ☎ Postanschrift: Karl-Liebknecht-Str. 17 b, 09111 Chemnitz · ☎ 0176-43632132 www.klare.weg.de

W Chalina – die Klangmassage · Klangkörperreisen, Klangmeditationen mit Planetenklangschalen, Gongs, Stimmgabeln und Rahmentrommel · Innerspace-Klangreisenacht in unser innerstes Sein www.innerspacemusic.com Chemnitz · ☎ 0162-9535338 · www.klangbe-gleiter.de · soundcloud.com/user-440157549

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

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

MITTELSACHSEN

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

ZauberWege e.V. Kai & Kerstin Müller Zauberwege finden und gehen, Trommelbau bis 120cm, Schwitzhütten, Meisterschule, Frauenseminare, Visionssuche, Erlebnistag, KeimBrot-Backkurse · ☎ Untere Dorfstraße 14, 09648 Mittweida · Tel/WA 0163-2582558, www.zauberwege.de

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

Z&C Hairdresser · Ganzheitlicher Friseur und Ayurveda · ☎ Augustusburger Str. 34, 09557 Flöha · ☎ 03726-788710 · www.haircandc.de

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

GATUS-Institut · Heilpraktikerin Beate Barthel · Akupunktur, Wirbelsäulen- und Gelenktherapie, Frequenztherapie, Heilhypnose, Dunkelfeld-Blutuntersuchung, Augendia-

gnose · ☎ Am Sonnenhof 5, 09661 Rossau OT Seifersbach · ☎ 03727-603822 oder 0162-7771255 · Mail: gatus-institut@gmx.de www.gatus-institut.de

Raum Freiberg

Neue Netzwerkpartnerin

InspiriertSein – Raum für Wohlbefinden Körperarbeit · Wellness · Yoga · Beratung **Anika Greiner** · ☎ Markt 7, 09618 Brand-Erbisdorf · ☎ 0173-3512934 www.inspiertsein.com

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

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

Ü Heil-Insel-Freiberg Fabjenna Blumrich Geistiges Heilen, Clearing, Eltern-Karma-Ablösung, Lenormand Kartenlegung, Lebensberatung · ☎ Obergasse 17, 09599 Freiberg · ☎ 03731-7832440 · www.heilinsel-freiberg.de

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

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

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Geomantian Barbara Tost · Sensible Begleitung in Lebenskrisen, bei Krankheit, Veränderung oder Stagnation. Wenn Du die Orientierung verloren hast, den nächsten Schritt nicht mehr kennst, möchte ich Dich dabei begleiten, Deinen Weg wieder zu finden. · www.ganzheitliche-heilpraxis-freiberg.de

ÜBERREGIONAL

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

Ausbildung **Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke** 1.–5.2. / 22.–26.4. / 19.–23.6. // **Grundkurs Handzonmassage** 20.4. // **Einweisung im Umgang mit Pendel und Tensor** 22.4. // Einführung **Familienstellen und Aufstellungen** 27.4. Tübingen Ausbildung **Gesundheitsberater für ganzheitliche Rehabilitation mit SPS** 28.7.–4.8. Prag

Heilpraktikerin Christine Altendorf Iridiagnose, Homöopathie, Phytotherapie, Ausleitverf., Reiki, spirit. Lebensberatung, Spirit. Fastenwandkurse auch mit Kräuterkunde möglich, Kräuterwanderungen, Ausbild. in Pflanzenheilkunde ☎ Feldweg 15, 06485 Quedlinburg ☎ 039485-659944 · www.NHP-Altendorf.blogspot.de

Jahresausbildung in Pflanzenheilkunde Beginn 15.–16.3. // **Fastenwandern mit Kräuterkunde** 31.3.–5.4. / 28.4.–3.5. / 22.–27.9. // **Spirituelles Fastenwandern** 24.–29.3. / 13.–18.10. / 17.–22.11. // **Kräuterwanderurlaub im Harz** 7.–14.7.

Philippinische-Heiler-Reisen zu den durch die philippinischen Heilerverbände anerkannten christlich-schamanischen Heilern und Geistchirurgen · Fernbehandlung · Heilerausbildung auf den Philippinen. Kontakt und Info: Tel. 0173-2314103 · katharina-wittenburg.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

CHEMNITZ / MITTELSACHSEN



DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

BALANCE & SPIRIT

Die „Balance & Spirit“ zieht um – wir freuen uns, Sie 2019 im Wasserschloß Klaffenbach willkommen zu heißen. Heilpraktiker, Kursleiter und Händler präsentieren in wunderschöner Ambiente des Schlosses ihre Angebote und Produkte einem gesundheitsbewussten und spirituell interessierten Publikum. Die Messe für bewusstes Leben zielt dabei vor allem auf die Themen Gesundheitsförderung, Ernährung, Naturheilverfahren, Alternativmedizin und Spiritualität ab.

Rund 40 Aussteller und stündliche Vorträge bringen Ihnen mit einer bunten Mischung aus Informationen und Anwendungsmöglichkeiten die Vielfalt der Angebote näher.

Wir freuen uns Ihren Besuch!



Umfangreiches, kostenloses Vortragsprogramm u.a.

Jaya Magdalena Rößger

DHANANJAYA Yoga- & Therapiezentrum

Thema: Sexualität - Das Tor zu Liebe, Kunst und Spiritualität

Ralf Gehlert

5D hyperwave

Thema: Elektrosmog und Raumharmonisierung

Beate A. Mazur

Mazur - Praxis für ganzheitliche Gesundheit - Heilpraktikerin

Thema: Die Macht der Gedanken. Glück ist lernbar.

Dr. Wilma Staffa

Tierarztpraxis Dr. Wilma Staffa

Thema: Das geliebte Haustier als Spiegel unserer Seele.

Georg Steffens

Geo-Expedition

Thema: Zurück zur Natur. Zurück zu mir.

2. UND 3. MÄRZ 2019 | WASSERSCHLOSS KLAFENBACH

Tickets für alle Veranstaltungen erhalten Sie im Ticket-Service MARKT 1 in Chemnitz, Tel. 0371 4508-722 oder unter www.balance-spirit.de.