



MITEINANDERSEIN

Sachsen · Mai bis Juli 2019

Nr. 85

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerke für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Sonderteil

Entspannung durch heilsame Bewegung

Seiten 6 – 9

Waldbaden & Co.

Die Natur erfahren

Seite 14

2. – 4. August 2019

4. EuroBean Chocolate Festival

Rückseite

Aktuelles unter www.miteinandersein.net





ERLEBNISTAG
Miteinander Sein

22. September 2019
Leipzig · Salles de Pologne
Hainstraße 16-18

Workshops, Vorträge und Infostände
für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit.

Informationen und Programm ab Mai unter:
www.miteinandersein-erlebnistag.de

Regenbogenmesse
Die Messe für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen

1. September 2019 · Bürgergarten Stollberg
Aktuelle Informationen und Programm unter www.regenbogenmesse.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 750 Höhenmetern 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



Neue Reihe: Mysteriösen Krankheiten auf der Spur Borreliose

Auszüge aus dem Buch „Mediale Medizin“ von Anthony William, bearbeitet von Ann König

Und plötzlich sind sie da: unerklärliche Symptome wie chronische Erschöpfung und Müdigkeit, Kopf-, Gelenk-, Nerven- und Muskelschmerzen, Herzrasen, Schwäche, Zuckungen, Kribbeln, Angstzustände, Benommenheit, neurologische Probleme u. v. m. Als diese das erste Mal vermehrt in der amerikanischen Stadt Lyme in den siebziger Jahren auftraten, wurde fieberhaft nach den Ursachen geforscht. Ein Bewohner konnte sich wohl erinnern, eine Zecke gesehen zu haben. Da war der Schuldige gefunden. Die angeblich durch einen Zeckenbiss ausgelöste Krankheit erhielt den Namen „Lyme“ oder „Borreliose“. Doch was war mit all den Menschen mit ähnlichen Symptomen weltweit, die keinen Kontakt zu Zecken hatten bzw. in zeckenfreien Gegenden wohnten?

Die Medizin geht noch immer von den durch Zecken übertragenen Bakterien wie *Borrelia burgdorferi* und den neuesten Varianten Bartonella oder Bartsesia aus. Der rote Ring, der bei Zecken- und auch Mücken- sowie Spinnenbissen entstehen kann, ist entweder eine Reizung durch Proteinablagerungen, Speichel, leichten Giften oder einer Staphylokokkeninfektion. Doch von all den mit Borreliose in Verbindung gebrachten Bakterien werden die oben erwähnten Symptome jedenfalls nicht ausgelöst. Trotzdem wird fälschlicherweise weiterhin angenommen, die Bakterien seien zu bekämpfen und als Mittel der Wahl wird Antibiotika verabreicht. Doch meistens bessert sich der Zustand nicht. Stärkere und öftere Antibiotikagaben folgen. Vielen Patienten geht es trotzdem weiter schlechter und viele sind ratlos...

Liegt der wirkliche Grund für all diese Symptome vielleicht ganz wo anders? Höchstwahrscheinlich waren diese Menschen mit einem der Epstein-Barr-, Herpes- und/oder Herpes-Zoster-Virenstämmen infiziert, die bis dato ruhten. Wenn der Körper zusätzlich mit Schwermetallgiften zu tun hat, einer hohen Strahlenbelastung ausgesetzt und sein Immunsystem angegriffen ist, gerät er derart an seine Grenze, dass ein „kleiner“ Trigger ausreicht, damit diese Viren richtig aktiv werden und uns als Folge das Leben schwer machen. Hier könnte ein Zeckenbiss ein Trigger sein, doch viel öfters sind es z. B. andere Insektenstiche und -bisse, Schimmel, unsachgemäße Entfernung von Amalgamfüllungen, Pestizide und Herbizide, Schocks und Traumas sowie zuviel negativer Stress jeglicher Art.

Antibiotikagaben helfen unter Umständen, können jedoch auch dazu führen, dass sich die Viren weiter vermehren und Unheil anrichten, da Antibiotika für sie eine willkommene Nahrung darstellen. Doch es gibt Hoffnung: Auch den Viren können wir zur Leibe rücken. Schon mit einer Ernährungsumstellung lässt sich einiges erreichen. Die virale Last lässt sich durch Verzicht auf Nahrungsmittel wie Eier, Milchprodukte, Gluten, Soja, Rapsöl, Zucker, Mais, Schweinefleisch senken. Förderlich für die Gesundheit können Lebensmittel wirken, die den Viren die Nahrungsgrundlage entziehen, den Körper sanft entgiften und ihn sowie unser Nervensystem stärken. Dazu gehören (biologisch angebautes) Obst, grünes Blattgemüse, Kräuter, Wildpflanzen und Honig, insbesondere wilde Heidelbeeren, Radieschen, Stangensellerie, Aprikosen, Zwiebeln, Knoblauch, Sternanis, Zitronenmelisse, Thymian, Zink und Süßholzwurzel sowie geeignete Nahrungsergänzungen.



Weitere ausführliche Informationen zu Borreliose und anderen „mysteriösen“ Krankheiten wie MS, Migräne, Diabetes, Gürtelrose, rheumatischer Arthritis finden Sie im Buch „Mediale Medizin – Der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung“ von Anthony William, Originaltitel: „Medical Medium“ aus dem Englischen von Christina Knüllig, 1. Auflage, München, 2016, ISBN: 978-3-442-34199-3, erschienen im Arkana Verlag



Aktuelles im Netzwerk

Dankbarkeit – das MiteinanderSein wächst

von Ann König & Uwe Reiher

Mit Freude und Dankbarkeit können wir berichten, dass das Netzwerk MiteinanderSein weiter stetig wächst, d.h. neue Regionen und neue Menschen kommen hinzu. Zum ersten Mal fand ein Netzwerktreffen in Karlsruhe statt. Jörg Zwally wird damit das MiteinanderSein im Raum Baden-Württemberg / Pfalz aufbauen.

An der Ostsee hat sich nun auch eine neue Koordinatorin gefunden. Katrin Schorm führt die Vernetzungen von Hamburg über Usedom bis hin nach Berlin fort. Ebenso haben wir uns in Thüringen mit dem bereits bestehenden Erfurter Netzwerk Ganzheitliche Lebensweise – kurz ENGL e.V. ausgetauscht. Mit ihnen sind wir eine Kooperation eingegangen, d.h. wir helfen uns gegenseitig, uns weiter zu vernetzen, uns bekannter zu machen und unsere ähnlichen Ziele zu fördern. Auch in Brandenburg und Sachsen-Anhalt ist der Wunsch nach bewussten Austausch und mehr Miteinander spürbar.

Wenn auch Du diesen Wunsch verspürst, sei dabei: Hilf mit beim Verbreiten und Organisieren. Es hilft Dir auf Deinem Weg und uns allen regional und überregional – vom Ich und Du zum WIR. Melde Dich gern bei uns, wir können gemeinsam schauen, wie wir in Deiner Region das MiteinanderSein und den Bewusstseinswandel fördern können. Nutze auch gern dazu die sozialen Netzwerke (siehe unten).

Nächste Netzwerktreffen

Lerne bei unseren offenen MiteinanderSein-Treffen die Gastgeber und viele wunderbare Menschen kennen, erfahre etwas über spannende Themen. Tausche Dich bei einem gemeinsamen vegetarischen Buffet aus. Sowohl private Interessenten als auch ganzheitliche Anbieter sind von Herzen willkommen:

- 03.05. GREIZ
- 07.05. ZWICKAU: Trünzig
- 10.05. VOGTLAND: Willitzgrün
- 14.05. LEIPZIG
- 14.05. LUNZENAU: Berghof Göritzahain
- 16.05. DRESDEN
- 23.05. FREIBERG
- 13.06. ZWICKAU: Mülsen
- 13.06. ERZGEBIRGE: Friedebach
- 14.06. CHEMNITZ: Ursprung
- 14.06. VOGTLAND: Falkenstein
- 29.06. ERZGEBIRGE: Breitenbrunn
- 05.07. DRESDEN: Freital
- 25.07. ZWICKAU

Details siehe Veranstaltungen ab Seite 16

Nächstes MITEINANDERSEIN-Magazin

Sonderteil: „Entspannung durch mentale Übungen“, Einsendeschluss 1.7.2019

Viel Freude mit dieser Ausgabe wünschen
Ann König & Uwe Reiher

Inhaltsverzeichnis

Rotklee	4
Das „Kräuter-Gut“	4
Kurkuma	5
Premium BIO-Hanfprodukte	5
KAHA	6
Iyengar Yoga & Thai Yoga Massage	6
Yoga.Raum – Einfach entspannt sein	6
Workshop Yoga & Kindheit	6
Das aktuelle Kontrast-Reich-Programm	7
Pro & Contra von Hilfsmitteln	7
Qi Gong und mehr	8
Hui Chun Gong	8
Qigong – Natur – Bewegung	8
ENERGY DANCE®	9
Biodanza	9
2. „In Liebe wachsen“ – Festival	9
ZENbo® Balance	9
Weib SEIN – Entdecke die Kraft in Dir	10
Seminarreise auf Madeira	10
3. ENRICH YOURSELF Wochenende	10
Praxisorientierte Neue Homöopathie	11
Psychobionik	11
Einhandruten-Kurse 2019	11
Ausbildung in Kinesiologie	11
Praxis Michael Stern	12
Geführte Meditationen	12
Pilgern · Heilsames Berühren · Floatarium	13
Wenn sich die Beziehung „tot“ anfühlt...	13
Waldbaden im Vogtland	14
Das Wandern ist des Müllers Lust	14
mannSEIN – ich will leben	14
Naturerfahrung und Rituale	14
Frühjahr und Boden erwachen	15
Der Boden	15
Atelier von Gabriela Schlenz	15
Bewusstseinskraft	16
Dankbar Vertrauen ins Leben haben	16
Region Erzgebirge	17
Schutz vor E-Smog	18
Deine Essenz & gratis Seelensatz	18
Schutz vor Elektrosmog – Na Klar!	18
Region Zwickau / Vogtland / Thüringen	19
Region Vorerzgebirge / Chemnitz / Mittels.	20
Region Leipzig-Halle	22
Harmonie für Körper, Geist und Seele	23
Region Dresden-Elbland	23
3. Eppendorfer Gesundheitstag	24
4. EuroBean Chocolate Festival	24

DABEI SEIN IM NETZWERK MITEINANDERSEIN

Das Netzwerk MiteinanderSein verbindet Menschen, die ganzheitlich denken und die auf einer gesunden, nachhaltigen, bewussten und liebevollen Weise im Einklang mit der Natur leben oder auf dem Weg dorthin sind. Finde Menschen die Alternativen leben und anbieten und tausche Dich mit ihnen aus.

Netzwerkpartnerschaft*

- exklusiver Eintrag im Anbieterverzeichnis im Magazin „MITEINANDERSEIN“ und online
- eine Textvorstellung im Magazin pro Jahr inklusive
- 20% Rabatt auf weitere Beiträge und Anzeigenschaltungen
- Einträge im Veranstaltungskalender im Magazin, auf der Webseite und in E-Mail-Rundbriefen
- bevorzugte Teilnahme und Rabatte bei Netzwerkveranstaltungen wie Regenbogenmesse, Erlebnistagen, Netzwerktreffen
- Gastgeberrecht für Netzwerktreffen
- Profitieren durch Bekanntwerden und Empfehlungen

*BASIS ab 119,00 € netto / 141,61 € brutto pro Jahr, aktuelle Konditionen siehe Preisliste.

Magazin-Auslagestelle und ABO-Service

Auslage / Verteilung (kostenfreie Zusendung) Abo-Service (ab 9,- € pro Jahr).

Kontakt: Ann König & Uwe Reiher · Netzwerkleitung und Redaktion
Tel. 037756 – 879730, Mobil 0176 – 56892679 · E-Mail info@miteinandersein.net

Soziale Netzwerke

Whatsapp-Gruppen: 01522–2547608
Telegram-Kanal: t.me/miteinandersein
Facebook/Instagram/Twitter: #Miteinandersein

Webseite und Newsletter

www.miteinandersein.net

Regionale Koordinatoren

- **Überregional/Erzgebirge** – Ann König / Uwe Reiher, info@miteinandersein.net
- **Vogtland** – Antje & Michael Zimmer, vogtland@miteinandersein.net
- **Zwickau** – Madlen Ostertag, zwickau@miteinandersein.net
- **Ostthüringen** – Ulrike Rußner, ostthueringen@miteinandersein.net
- **Chemnitz** – Nicole Hartung / Rita Deuchler, chemnitz@miteinandersein.net
- **Freiberg** – Sebastian Conrad, freiberg@miteinandersein.net
- **Olbernhau** – Yvonne Scholz, olbernhau@miteinandersein.net
- **Leipzig-Halle** – Kordula Möring / Nora Gröbel / Sylke Kirsch, leipzig-halle@miteinandersein.net
- **Dresden-Elbland** – Kirsten von der Heiden, dresden-elbland@miteinandersein.net
- **Ostsee** – Katrin Schorm, ostsee@miteinandersein.net
- **Baden Württemberg / Pfalz** – Jörg Zwally, bw-pfalz@miteinandersein.net

Impressum

Herausgeber:

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

E-Mail redaktion@miteinandersein.net

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

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.



Neunkräuter-Suppe

Rezept-Tipp von Elisabeth Püschmann



Wenn wir Frauen uns beim Frauengeflüster zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche treffen, kochen wir uns immer wieder gern die Neunkräuter-Suppe oder auch Kraft-Suppe über dem offenen Feuer. So auch in diesem Jahr. Gemeinsam laufen wir los und sammeln all die wunderbaren **Kräuter**, die Mutter Natur an diesem Tag für uns bereit hält, die wir miteinander finden und die ein so gutes Mahl für uns ergeben. In diesem Jahr waren es **Vogelmiere, Taubnessel, Brennessel, Giersch, Scharbockskraut, Löwenzahn, Lungenkraut**, etwas **Knoblauchrauke** und ein paar **Knospen verschiedener Bäume**.



Die „Ernte“ wird dann in liebevoller Fleißarbeit kleingeschnitten. Währenddessen bereiten einige Frauen dann schon die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** vor. Es werden **Kartoffeln** geschält und in kleine Würfelstücke geschnitten.

Parallel wird das Feuer entfacht und über diesem der große Kessel aufgehängt. Als erstes werden die Zwiebeln und der Knoblauch in **Kokosöl** gedünstet, dann mit etwas **Wasser** abgelöscht und die Kartoffeln hineingegeben. Dabei muss immer mal wieder ein Schluck Wasser in den Kessel gegeben werden. Sind die Kartoffeln fast gar, kommen noch die Kräuter hinein. Abgeschmeckt wird alles mit etwas Salz und **Olivenöl**. Fertig ist das wunderbare Mahl, welches wir dann miteinander in froher Runde genießen.

Wer möchte, kann sich die Kraft-Suppe noch mit einem Klecks **Crème fraîche** verfeinern. Genaue Mengenangaben spielen beim Bereiten der Suppe keine Rolle. Wir kochen nach Gefühl. Dies gelingt immer und schmeckt fantastisch, einfach und gut.

Neue Reihe: Heilsame Nahrung nach Anthony William Rotklee

Auszüge aus dem Buch „Medical Food“, bearbeitet von Ann König



Der Rotklee ist nicht einfach eine Nutzpflanze oder Unkraut, sondern ein wahrhaft königliches Gewächs. Er hat etwas überaus Großherziges und Einfühlsames: Er fühlt mit dem Menschen, der

ihn isst oder als Kräutertee trinkt. Rotklee ist das Kraut, das unser Lymphsystem am besten unterstützt und stark reinigend auf die Lymphe wirkt. Es kann bei jeder Krebsart mit Gewinn eingesetzt werden. Die Blüten und Blätter wirken harntreibend und sind von überzeugender blutbildender Wirkung; also allen zu empfehlen, die mit Störungen oder Krankheiten des Blutes oder Giftbelastung aufgrund von Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse oder Leber zu tun haben.

Der Rotklee ist sehr großzügig mit Nährstoffen und krankheitsabwehrenden Alkaloiden ausgestattet. Bei Nährstoffmangel trinken Sie jeden Tag drei Tassen Rotklee-tee. Es gibt kaum eine bessere Nährstoffversorgung des Körpers und gegen den Mangel an Molybdän, Mangan, Selen, Eisen, Magnesium, Vitamin A, B-Vitaminen, Vitamin Kofaktoren (noch tlw. unbekannte sekundäre Pflanzenstoffe) und mehr. Außerdem wirken die Alkaloide des Rotklees derart mit seinen Aminosäuren zusammen, dass unnötiges Speichereffekt abgebaut und ausgeschieden wird. Rotklee ist für unsere Zeit eines der besten Mittel zur Gewichtsreduzierung.

Seine energisierende Kraft macht den Rotklee zum unentbehrlichen Heilkraut für Menschen, die müde, erschöpft und ausgelaugt

sind. Der beste Smoothie kommt kaum gegen die aufbauende Kraft einer Tasse Rotklee-tee an. Nehmen wir noch seine entgiftende Wirkung bei Belastung mit schädlichen Metallen und Pestiziden hinzu, kann man den Rotklee als ein Überlebensmittel erster Güte für dieses Jahrhundert bezeichnen.

Als seelische Unterstützung kann er Menschen helfen, die zu viel in der Vergangenheit leben, auch im jetzigen Leben froh und zufrieden zu sein. Als seine spirituelle Aufgabe zeigt er uns als „Unkraut“, dass er mit seinem starken Überlebens- und Ausbreitungswillen fast überall gedeiht und kündigt somit von Hoffnung und Fülle „Macht einfach weiter“.

Zubereitung Rotkamillen-Tee:

für 4 Tassen: 2 EL Rotkleeblüten, 1 EL Kamillenblüten, 1/4 TL Lavendelblüten

Pro Tasse 1 TL oder mehr der Mischung verwenden. 5 Minuten oder länger ziehen lassen.

Tipp: Für Entschlackung abends eine Tasse Rotklee-tee trinken. Die Reinigungs- und Heilkraft wirkt dann über Nacht.

Bei welchen Krankheiten und Symptomen Rotklee helfen kann sowie 49 weitere heilsame Früchte, Gemüse und Kräuter finden Sie im Buch „Medical Food –



Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament“ von Anthony William, Originaltitel: Medical Medium Life-Changing Foods, aus dem Englischen von Jochen Lehner, 1. Auflage, München, 2017, ISBN: 978-3-442-34225-9, Arkana Verlag

Das „Kräuter-Gut“

von Elisabeth Püschmann



Kräuterfrau

Als solche darf ich das alte Wissen der weisen Kräuterkundigen neu entdecken und in der heutigen Zeit an Sie weiter geben. Seit April 2018 hat das „Kräuter-Gut“ in 09573 Dittmannsdorf in der Hauptstraße 58 einen festen Standort und damit sein zu Hause. Der Ort bildet einen Teil der Gemeinde Gornau und wird auch liebevoll „Klein Tirol“ genannt. Ich freue mich sehr darüber, dass ich Sie dort begrüßen kann.

Wildkräuter und Heilpflanzen:

in jeder Jahreszeit – für JederMann & JedeFrau & JedesKind – vielseitige Projekte & Themen – Bildung & Nachhaltigkeit – Feste & Rituale im Jahreskreis – als Delikatessen genießen – verarbeiten & haltbar machen – Wohltkräuter – Pflanzenkultur pflegen – Kräutergarten – alte Handwerkstechniken – KulturGut in Stadt & Land – Geschenkgutscheine

Kräuterspaziergang

Als regelmäßiges Angebot unternehme ich mit Ihnen einmal im Monat eine Kräuterführung. Von Februar bis November führe ich Sie gern auf unterschiedlichen Wegen durch den

Jahreskreislauf der Natur. Dabei nehmen wir die Wildkräuter und Heilpflanzen mit vielen Sinnen wahr und lernen viel Wissenswertes über sie.

NEU: Die Welt der Farben

An einem Wochenende im Juni werde ich mit Ihnen die Schönheit der Farbenvielfalt der Wildkräuter und Heilpflanzen sichtbar machen: Wir färben mit diesen Pflanzen. Durch die schonende Methode auf der Basis von Tonerde entstehen wunderbare Farbtöne in lebendigen Farben, die sich hervorragend weiter verarbeiten lassen. So auch mit feinen Kammzügen für Filzen, Spinnen oder Stricken. An einem Wochenende im November werde ich dies für Sie anbieten. Mehr dafür finden Sie auf meiner Seite bei „Die Welt der Farben“.

Wieder in diesem Jahr

Ab August 2019 findet das Seminar „Im Jahreskreis der Natur – Auf dem Weg vom Mädchen zur Frau“ statt. Gestalte aktiv mit uns Deinen Jahreskreislauf. Mehr Informationen dafür finden Sie unter www.kräuter-gut.de/maedchen

Kräuterfrau Elisabeth Püschmann
Kräuterpädagogin BNE · Tel. 0162-4949195
info@kraeuter-gut.de · www.kraeuter-gut.de



Reihe: Richtig Würzen

Kurkuma

von der Gewürzmanufaktur „Direkt vom Feld“

Bei der Gewürzolympiade wäre Kurkuma wohl absoluter Favorit für den ersten Platz. Schon allein, weil er mit der goldenen Medaille um die Wette strahlt. Kurkuma ist ein Gewinner auf ganzer Linie und punktet sowohl mit inneren als auch äußeren Werten. Die leuchtend gelb-orangefarbene Wurzel macht die Wurzel zum wahren Augenschmaus. Kurkuma schmeckt feinherb würzig, leicht süßlich und enthält einen Hauch von Bitternoten. Auch Du hast sicherlich schon mal Kurkuma gegessen, denn das strahlende Pulver ist Grundbestandteil einer jeden Curry-Mischung und sorgt für die charakteristische Curry-Farbe.

Kurkuma ist ein Wurzelgewächs und ähnelt unverarbeitet einer Ingwerwurzel. Unter der bräunlichen Schale verbirgt sich das intensiv orangefarbene Fruchtfleisch. Die Wurzel findet meist getrocknet und gemahlen in Pulverform den Weg auf unsere Teller.

Leuchtender Stern am Gewürzhimmel

Doch Kurkuma setzt noch einen drauf! Zu einem ansehnlichen Äußeren und köstlichem Geschmack kommt noch eine enorm positive Wirkung auf Deinen Körper und Geist dazu. Der im Kurkuma enthaltene Wirkstoff Curcumin wirkt sehr entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend und leitet Schwermetalle aus dem Körper aus. Außerdem senkt es den Cholesterinspiegel und hat eine positive Wirkung bei Diabetes und Alzheimer. Auch in Deinem Gehirn zündet Kurkuma kleine Feuerwerke – der Stern der Gewürzwelt fördert Aufmerksamkeit und hebt Deine Stimmung.

Kurkuma ist ein Teamplayer

Curcumin ist nur schwer wasserlöslich, verwende deshalb Kurkuma immer zusammen mit etwas Öl. Ganz wichtig ist auch die Kombination mit Pfeffer. Pfeffer als sogenannter Bioenhancer macht die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln erst verfügbar. Um die volle Wirkung von Kurkuma für Dich zu nutzen, lautet die Gleichung zum gesunden Genießen: Kurkuma + Pfeffer + Öl.

Kooperationspartner und Händler gesucht Premium BIO-Hanfprodukte

von Simone Günther



Premium BIO-Hanfprodukte für mehr Lebensqualität als täglicher Beitrag zur Gesundheit direkt vom Hersteller.

Voll-Spektrum-Extrakte mit Entourage-Effekt (besagt, dass ein Pflanzenstoffgemisch eine höhere biologische Aktivität besitzt als die isolierte Reinsubstanz) durch besondere Anbaumethoden und schonende Verarbeitung:

- höchste Standards und Qualität
- händische Ernte
- ausschließlich Verarbeitung der Blüte
- bio, vegan, zertifizierte Herstellung, ohne jegliche Zusatzstoffe, transparent durch Analysen
- keine Verwendung von Isolaten
- wirken nicht berauschend und sind vollkommen legal

Welche Therapeuten und Händler möchten dazu beitragen, dass interessierte Menschen auf einfache Art und Weise in ihren Regionen vor Ort Zugang zu diesen wertvollen Produkten haben?



Beratung, Verkauf, Kooperationen bei:
Simone Günther
09127 Chemnitz, Eubaer Str. 07

Tel. 0172-9516049
E-Mail: simonebriefkasten@t-online.de



Goldene Gerichte mit Kurkuma

Solltest Du nicht der größte Curry-Fan sein, musst Du nicht auf die positiven Eigenschaften von Kurkuma verzichten. Der Verwendung sind keine Grenzen gesetzt – das leuchtende Pulver passt zu Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Risotto und Eintöpfen. Sogar Desserts und Getränke kannst Du mit Kurkuma zu wahren Gesundheits-Boostern werden lassen. Goldene Milch ist nicht umsonst in letzter Zeit wortwörtlich in aller Munde – dabei wird Pflanzenmilch mit Kurkuma aufgeköchelt und mit einer Prise Pfeffer, etwas Kokosöl, Zimt und Agavendicksaft verfeinert und sorgt so für goldene Genussmomente.

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 wir 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 uns klar im Vordergrund.



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

Natur und Frische - einfach gut

BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

Str. 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

Wendstraße 49, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 66629604
Öffnungszeiten:
Montag - Samstag 9 - 19 Uhr

knackfrisch BIO Markt

www.bio-kassberg.de

Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt

BIO Vollsortiment

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

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

www.biomarkt-knackfrisch.de



Energiewelten spüren

KAHA

von Ines Fischer

KAHA aus der Sprache der Maori heißt übersetzt „Kraft“ oder „energiegeladen“. Dieses System wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller sowie Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert durch Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Grundsätzlich besteht eine ca. 50 minütige Kursstunde aus vier zehminütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase. Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmer. Jede Bewegung geht fließend in die andere über, d. h. das Flow-Training ist ein tragendes Element des Programms.

Der erste Track dient dem Ankommen und Atmen, soll innere Ruhe herstellen, die Anspannung und Entspannung spüren lassen und auf die gesamte Kursstunde vorbereiten. Der zweite Track richtet den Fokus auf das Entwickeln und Spüren der Kraft bei wiederholtem Loslassen von Körper und Geist. Der dritte Track bietet mehr Dynamik in der Bewegung und beansprucht das Herz-Kreislauf-System. Im vierten Track werden entscheidende Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Der fünfte Track dient dem Training der Achtsamkeit, der Atmung und Orientierung.

Die im KAHA verwendete Musik stammt überwiegend aus Neuseeland, Samoa und Hawaii und verstärkt die Emotionen und die Motivation. KAHA – Kurse werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern angeboten.

Quelle: www.aroha-academy.de/kaaha

4-Tage-Retreat in der Uckermark 13. – 16. Juni 2019 Iyengar Yoga & Thai Yoga Massage

mit Katja Mögler & Susann Elbinger

Suchst Du Entspannung durch heilsame Bewegung? Dann ist die 4-Tage-Auszeit mit Yoga, Atmen & Massage genau das Richtige für Dich.



In der schönen Uckermark (nur ca. 1h von Berlin entfernt), umgeben von einem Naturschutzgebiet, übst Du Iyengar Yoga, Thai Yoga Massage und Atem-Meditation im liebevoll umgestalteten Seminarhaus „Breitenreicher Mühle“. In dieser unberührten Natur läuten wir gemeinsam den Sommer ein und stärken uns für die heißen Tage.

Mit ihrer lebendigen Art führt Dich Susann durch kraftvolle Yoga-Sequenzen, die Dich immer weiter aus Deiner Komfortzone locken. Bei ihren regenerativen Yoga- und Atemsessions können sich Körper und Geist wieder neu sortieren. Katja zeigt Dir Schritt für Schritt, wie man eine Thai Yoga Massage aufbaut, die schon beim Zuschauen für Gänsehaut sorgt. Damit wird jeder Yoga-Muskelkater besänftigt.

Ein besonderes Highlight ist die kulinarische Versorgung, für die ausschließlich BIO-Lebensmittel verwendet werden. Ein Großteil kommt ganz frisch aus dem hauseigenen Garten. Dieses Yogi-Food-Detox-Paket unterstützt Deinen Heilungsprozess von innen heraus.

Iyengar Yoga & Thai Yoga Massage ergänzen sich durch die Verbindung aus Kraft und Stille, Innen und Außen. Nach und nach kannst Du neue innere Räume in Dir entdecken, aus denen Leichtigkeit und Freude erwächst. Sei dabei und melde Dich rechtzeitig an.

Weitere Infos & Anmeldung:

Tel. 0178-8297443 · www.iyengaryoga-leipzig.de
www.thai-massagekurs.de/retreat-in-der-region/

Dein Yoga-Studio in Auerbach im Vogtland

Yoga.Raum – Einfach entspannt sein

von Anke Löser

Im Yoga geht es darum, sich selbst zu spüren, bei sich zu sein, Intuition und Gespür für sich selbst zu entwickeln. Yoga.Raum wurde vor über zehn Jahren im Herzen Auerbachs gegründet und bietet mit zahlreichen Kursangeboten, Workshops und Events den Raum, um Yoga und viele andere Möglichkeiten für sich zu entdecken – für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie.



Yoga wirkt – körperlich, geistig, energetisch

Jede Asana, die wir ausüben, hat Wirkungen auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene.

- Du kannst besser entspannen.
- Rückenschmerzen und Kopfschmerzen werden gelindert.
- Verspannungen in Schultern, Hals und Nacken lösen sich.
- Du verfügst über mehr Energie und fühlst Dich fitter.
- Gedanken werden klarer, die Konzentrationsfähigkeit steigt.
- Immunsystem, Herz und Blutkreislauf werden gestärkt.
- Deine Körperhaltung verbessert sich.
- Der Hormonhaushalt wird reguliert.
- Du gewinnst neues Selbstvertrauen.

Aus unserem vielseitigen Yogaprogramm kannst Du Deine Lieblingsklasse auswählen: Hatha-Yoga, Yoga nach BKS Iyengar, Power yoga, Yin-Yoga, Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene, Yoga für Kinder, Yoga für den Rücken, Yoga für Schwangere, u.v.m. Die meisten unserer Kurse werden durch die Krankenkassen gefördert. Außerdem bieten wir Dir ein großes Angebot an Workshops und Events zu den Themen Yoga und Ayurveda, Wellness- und Ayurvedabehandlungen sowie ayurvedischem Kochen.



Yoga.Raum Auerbach · Anke Löser
Eisenbahnstr. 22, 08209 Auerbach
Tel. 03744-211683 und 0176-23617119
www.yoga-kurs.com

Angebote von Netzwerkpartnern



Sri Sai Prana Yoga im Kunsthaus
Kerstin Schreier und Annett Schädlich
Ludwig-Jahn-Straße 12, 08309 Eibenstock
Tel. 0162-1020401
www.kunststuf-eibenstock.de

Für alle, die mit Kindern leben und arbeiten Workshop Yoga & Kindheit

von Ellen Aßmann



Workshop für Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer, Therapeuten oder Interessierte

Theorie: Energiesystem im Yoga = die Chakren in Schwangerschaft, Kindheit und Erwachsenenalter sowie deren Bezug auf die kindliche Entwicklung und Yoga-Empfehlungen für 1-7 Jahre.
Praxis: Zwei Kinder-Yogastunden für Kindergartenkinder und Grundschüler mit Körper-, Atem- sowie Entspannungsübungen.

Du benötigst für diesen Workshop keine Vorkenntnisse. Echtes Interesse am Yoga in Theorie und Praxis, Freude an der Bewegung und Neugierde auf Neues wären wünschenswert.

Samstag, 22.6.2019 von 12-18 Uhr, Kosten 80,- €



Ellen Aßmann · Yogalehrerin für Kinder, Schwangere & Erwachsene
Leitlitzer Straße 46, 07937 Zeulenroda-Triebes
E-Mail info@yoga-zeulenroda.de · www.yoga-zeulenroda.de



Neues im Raum für Lernen und Entspannen

Das aktuelle Kontrast-Reich-Programm

von Heike Seewald-Blunert

Time Out Reisen

Ich freue mich, dass auch in diesem Jahr noch 3 Time Out Reisen vor uns liegen, so dass wir nach Frohburg im Juni, Kohren-Sahlis im August und Groß Köhris im September fahren. Diese Auszeiten sind perfekt geeignet, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Wenn Du noch dabei sein willst, um mit Yoga, Wandern, ayurvedischem Essen und herrlichen Kraftplätzen aufzutanken, dann melde Dich an unter www.kontrast-reich-training.de!

Yogatage für jeden

Außerdem finden erstmalig Yogatage statt, an denen wir uns Zeit nehmen, an besonderen Orten die Yogapraxis mit FeetUp-Hocker (Hilfsmittel zur Aufrichtung der Wirbelsäule) und Yogarad (unterstützt bei Dehnungsübungen und als sichere Stützhilfe) zu erweitern. Am 18. Mai findet der 1. Yogaausflugtag im Waldenburger Park mit der Möglichkeit zum Aerial Yoga statt und endet mit Vollmondyoga im Kontrast Reich. Mehr dazu unter: www.kontrast-reich-training.de/entspannung/termine/

Workshops / Visionstage

Wenn Du an einem der Workshops für Fachkräfte im Krippenbereich teilnehmen möchtest, dann kommst Du zu den Visionstagen, die ich am 25.5. und 14.9.2019 im Konzeptionhaus (Jahnstr. 23, Chemnitz) veranstalte oder Du probierst halbtägig am 11.5.2019 das Yoga-Rad.

Stand Up Paddling-Kurs (SUP Yoga)

Von Juni bis August kannst Du SUP Yoga auf dem Surfbrett testen. Am Cospudener und Kulkwitzer See könnt Ihr dann einen Stand Up Paddling-Kurs mit Entspannungseinheit zum Abschluss mit mir buchen.

Spezielle Abendveranstaltungen

Weitere Gelegenheit zum Kennenlernen bieten die Abendveranstaltungen, die als Specials monatlich ausgeschrieben sind, z. B. das kostenlose Yoga im Parksommer, bei dem Du im Stadthallenpark in Chemnitz mit dabei sein kannst.

Probestunden Yogakurse / Massagen

Soweit die Vorschau auf das erste Halbjahr; natürlich gibt's im Wochenplan in allen 14 Yogakursen Probestunden. Bei Bedarf vereinbare gern auch mit mir einen Termin zur ayurvedischen Vitalpunktmassage (Marmatherapie). Hier biete ich typgerechte einstündige Ölmassagen an.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung!

Heike Seewald-Blunert
www.kontrast-reich-training.de



Kontrast Reich YOGA
Training Therapie

JAHRESÜBERSICHT 2019
Das Kontrast Reich Programm im Raum für Lernen und Entspannen

- ▶ halbtägige Workshops für Jedermann
- ▶ eintägige Visionstage für Pädagogen
- ▶ dreitägige Teachertrainings für Aerialyoga
- ▶ Wochenendreisen für Kinder und Erwachsene
- ▶ Abendveranstaltungen für Interessierte



Perspektivenwechsel durch heilsame Bewegung

Pro & Contra von Hilfsmitteln

von Heike Seewald-Blunert

Yoga gilt als eine Säule der aktiven Entspannungsverfahren, weil es sanfte und langsame Bewegungsabläufe ebenso fördert, wie kräftigende, statische Haltungen. Beides erfreut sich seit Jahrzehnten größter Beliebtheit, die zu verschiedensten Yogastilrichtungen und facettenreichen Kursangeboten führt. Dem Einsatz von Yogazubehör, wie Gurt, Block oder Kissen sprechen viele Nutzer zu. Ebenso steigt, wie zumindest Verkaufszahlen belegen, die Verwendung von therapeutischen Hilfsmitteln, wie dem FeetUp Hocker, Faszienset oder Yogarad. Entscheidend für positive Ergebnisse sind die fachlich qualifizierte Ausbildung des Trainers, die Rahmenbedingungen und Verwendungsziele. Ein Kopfstandhocker, mit dem mehr als Umkehrhaltungen möglich sind oder ein Yogarad, was auf Rückgratverformung verzichten kann, sind dann ebenso flexible Helfer, wie Faszienrolle oder Fayoball.

Für alle gilt: „Willst Du Gefahren überlisten, dann geh zum Spezialisten.“

Im Rahmen der Einzelstunde wird erprobt, wie – dem individuellen Körperbau entsprechend – Gelenke geschont und der Knochenbau gestützt werden können, ohne dass es zu Muskelzerrungen oder Dehnungsschmerzen kommt. Aus dem Hocker wird dann eine effektive Hilfe für sitzende Asanas, wie dem Drehsitz; stehende Gleichgewichtsübungen, wie der Waage oder liegende Haltungen, wie dem Schulterstand, bei dem die Füße auf dem Hocker abgestützt werden. Auch das Vorbeugen, z.B. im herabschauenden Hund, ist stabiler, da der kleinere Stützwinkel für mehr Balance sorgt. Ebenso verhelfen eine Faszienrolle oder



das hohle Rad denjenigen beim Rückbeugen, die ohne einen festen Gegenstand im Rücken keine Öffnung des Oberkörpers zulassen. Positiv wirkt sich diese Grenzerweiterung auch auf Atmung, Tiefengewebe und Durchblutung aus.

Was für TÜV-geprüftes Zubehör, wie dem Yoga- bzw. Aerialtuch üblich ist, prüft der Anleitende durch die Auswahl der richtigen Größe. Da die „Gefahr in der Dosis“ liegt, überfordert sich der eine aufgrund eines zu großem Radius, der andere unterfordert sich wegen eines zu kleinem. Darum sollten innerhalb einer Yogaeinheit die Matte und der Körperkontakt mit ihr dominieren und nur punktuell die personenbezogenen Gegenstände in all ihren Variationen für Erfolgeerlebnisse sorgen. Unter diesen Bedingungen wirkt sich der Einsatz von Hocker & Co. vor allem für kranke, behinderte oder unmotivierter Langzeit Yogis positiv als Impulsgeber und Motivationspritze aus. Neugierig geworden? Dann gilt: „Probieren geht über Studieren!“



Vorgestellt Qi Gong und mehr

von Kerstin Müller

Ihr Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden

- **Qi Gong Kurse** (Zertifizierte Qi Gong Lehrerin)
- **Meditation** (Kurse auf Anfrage)
- **Traditionelle Chinesische Medizin** (Ernährungsberatung, Seminare)
- **Meridian-Massage** (1,5 – 2 Std. Einzelbehandlung)
- **Meridian-Klopfen** (Kurse auf Anfrage)
- **Fastenbegleitung** (Ausgebildete Fastenbegleiterin)

.....
Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.
.....

In allen Angeboten verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper, Geist und Seele einbezogen werden. Ein ganzheitlicher Ansatz ist die Massage entlang der Meridiane, den Leitbahnen der Lebensenergie Qi. Es fließt durch die Meridiane und kann über Akupunkturpunkte beeinflusst werden. Diese Punkte werden auch beim Meridianklopfen angesprochen, das Sie bei mir lernen können.

Eine weitere Methode zur Harmonisierung sind die langsamen Bewegungen des Qi Gongs. 18 Bewegungen werden mit Atemtechniken und Meditation kombiniert. „*Deine Ernährung sei Deine Medizin...*“ sollen wir als Möglichkeit verstehen, unsere täglichen Mahlzeiten zur Gesunderhaltung zu nutzen. Lassen wir unsere Nahrung zu einer unserer Energiequellen werden!



Termin: Einladung zur Fastenauszeit vom 28.10. bis 02.11.2019



Kerstin Müller
Talblick 26, 08064 Zwickau · Tel. 0375–789634
E-Mail kerstin.mueller@arcor.de · www.qigong-zwickau.de

Die Rückkehr des Frühlings Hui Chun Gong

von Ines Fischer

Hui Chun Gong basiert auf der chinesischen Philosophie und der Theorie der TCM und stellt eine besondere Form des Qi Gongs dar.

Hui Chun Gong heißt wörtlich übersetzt „Übungen der Rückkehr des Frühlings“ oder sinngemäß „Verjüngungsübungen“. Die Vorstellung der Jugendlichkeit spielt eine große Rolle beim Hui Chun Gong. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem unteren Dantian (Energiefeld). Nach der TCM ist dieser Bereich mit dem Organnetzwerk „Niere“ und dem Geschlechtsdrüsen system verbunden. Durch die verschiedenen Bewegungen, wie etwa leichtes Pressen, Schütteln, Reiben, Drehen können die Hormonausschüttung reguliert und das Geschlechtsdrüsen system sowie der gesamte Körper gestärkt werden.

Bewegt entspannen – entspannt bewegen Qigong – Natur – Bewegung

von Ines Fischer

Qi ist nach daoistischer Auffassung die Lebenskraft, die das gesamte Universum und damit auch den Menschen durchdringt. Nur wenn ausreichend Qi vorhanden ist und ungehindert fließen kann, gilt der Mensch als gesund. **Qigong** ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, um den Qi-Fluss im Körper anzuregen und ins Gleichgewicht zu bringen. Es verbindet achtsam ausgeführte körperliche **Bewegung** mit dem Einsatz bestimmter Atemübungen und fördert somit die Entspannung als Basis für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Menschen.



Die **Natur** ist eine unerschöpfliche Kraftquelle für Gesundheit und Wohlbefinden. Wandern und Gehen in der Natur entsprechen dem ursprünglichen Wesen des Menschen und führen zu einer schonenden und gesunden Beanspruchung des Körpers bei gleichzeitiger psychischer Entspannung.

Qi-Aktiv wendet sich an Menschen, die selbst aktiv zur eigenen Gesunderhaltung beitragen möchten bzw. im Krankheitsfall den Heilungsprozess durch aktive Mitwirkung gezielt unterstützen wollen und sich das Vertrauen in ihre Selbstheilungskräfte nicht nehmen lassen.

- **Hui Chun Gong** – daoistische Übungen für die Gesundheit
- **Guo Lin Qigong** – Gehende Übungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- **KAHA** – Energiewelten spüren; mobilisierend, fordernd

Kleine Auszeit „**Wandern & Qigong**“ 18.-20.06.19 / 03.-05.09.19 / 29.-31.10.19 / 01.-03.11.19 im Naturhotel Vitaleum Krölpä



Qi-Aktiv · Ines Fischer · 09356 St. Egidien
Tel. 0174–9035409 · www.qiaktiv.de

Die Wirbelsäule mobilisieren

Eine andere Besonderheit des Hui Chun Gong sind die Bewegungen der Wirbelsäule in alle Richtungen. Allein in stehender Haltung gibt es über zehn verschiedene Positionen, die die Wirbelsäule vielseitig durch spiralförmige, pendelnde, drehende oder dehnende Bewegungen mobilisieren. Dadurch werden die Muskeln, Bänder und Bandscheiben mit Qi und Xue (Blut) gut ernährt. In der TCM sagt man: Wenn das Qi gut durch die Meridiane fließt, ist der Mensch gesund.

Die Basis des Hui Chun Gong ist die stehende Form; sie besteht aus 24 Übungen. Das ganze System des Hui Chun Gong hat neun Formen: Pfliegende Übung des Gesichts, Stehende Form, Sitzende Form, Liegende Form, Rollende Form, Kriechende Form, Hockende Form, Kniende Form und Stille Form.

Die Hauptwirkungen des Hui Chun Gong sind:

- „Fröhlich die Jugend imaginieren“: Die positive Vorstellung stärkt das Immunsystem. Die Lungenkapazität wird gesteigert: beim Hui Chun Gong gibt es fünf Atmungsarten, durch die die Atmung vertieft und mehr Sauerstoff aufgenommen wird.
- Das Gelenksystem wird gestärkt: Die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert, der Körper wird geschmeidiger. Osteoporose kann vorgebeugt werden.
- Die Kreislaufregulation wird verbessert und der Blutfluss angeregt, die Meridiane werden durchlässig.
- Das Verdauungssystem wird verbessert, die Organe werden sanft massiert, so werden die Organfunktionen gestärkt.
- Das Hormonsystem wird reguliert.
- Die Nierenfunktion wird gestärkt und damit die Vitalität und Lebenskraft gesteigert.

Quelle: www.huichungong-europa.de

Qi Gong

Entspannung durch sanften Energiefluss

Seit 1997 bin ich auf den Weg mit Qi Gong, seine unbeschreibliche Wirkung auf den Körper haben mich so fasziniert, dass ich 2005–2008 eine Intensiv-Ausbildung zum Qigong Kursleiter bei F.T. Lie absolvierte, um diese sanfte, geschmeidige Bewegungskunst mit anderen Gleichgesinnten zu teilen. Dabei seinen Körper bewusst wahrzunehmen und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ich lade Euch ein, mit mir gemeinsam diese über 5000 Jahre alte chinesische Bewegungsform zu üben, um die Lebensenergie zu stärken und unsere eigene Mitte zu erfahren.

Es finden regelmäßig Kurse in Jahnsdorf oder Thalheim statt.

Dagmar Zais
Friedensweg 1a, 09387 Jahnsdorf
Tel.: 03721/ 88 02 77 oder 78
email: lichtreich@hotmail.com



Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

ENERGY DANCE®

von Manuela Wende



Dein Kopf braucht nicht zu denken und Du kannst den Alltag loslassen. Ohne Choreografie und doch angeleitet führe ich Dich spielerisch leicht ins Tanzen, Sport treiben, Schwitzen, Spaß haben und Energie tanken sowie am Kursende in die Entspannung. Du selbst bestimmst die Intensität Deiner

Bewegungen. Du erlebst Musik, Bewegung, Deinen Körper und Geist in verschiedensten Qualitäten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Was ist ENERGY DANCE®? Schau bitte den kleinen Film: energydance-sachsen.jimdo.com

Termine ENERGY DANCE®

- **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 2-3 x monatlich
 - **Hohenstein-Ernstthal:** HOT Sportzentrum Logenstr. 2, Do 18:15–19:30 Uhr, 2-3 x monatlich
 - **Hohndorf:** Dein Yogahaus, an einem Mittwoch im Monat (Termine bitte erfragen), 17:30–18:30 Uhr
- Sondertermine in Langenleuba-Niederhain und auf Anfrage

Klangreisen in:

Waldenburg, Hartmannsdorf u. Salzgrotte Wolkenburg

Brotback-Kurse, Massagen & Gutscheine:

in Waldenburg und mobil

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



Der Tanz des Lebens

Biodanza

von Christine Lukaschek

Musik und Tanz beleben, befreien, entspannen und heilen

Biodanza ist ein wissenschaftlich untersuchtes System und eine ganzheitliche Methode zur Gesundheitsvorsorge. In Biodanza steht nicht das Erlernen von Tänzen sondern das „Sich erleben im Tanz“ im Mittelpunkt. Der Biodanzalehrer hilft diese Erlebnismomente, genannt Vivencia, zu ermöglichen. Die Musik und der entsprechende Tanz sind die Mittler für diese Erlebnismomente. Doch nur durch die Gruppe ist es möglich, gemeinsam zu wachsen und unsere Einzigartigkeit zu erkennen sowie lieben zu lernen.

Mit Biodanza kann jeder sein Potential im Tanz Wirklichkeit werden lassen und zu mehr sozialer, körperlicher und lebendiger Erfüllung kommen. Man darf unmusikalisch sein und braucht nicht tanzen zu können. Jede Altersgruppe ist willkommen. Körperliches Handicap? Kein Problem.



Chemnitz: Physiotherapie „Pro Vitas“, Zickauer Str. 74, 4. Etage
Dienstag in der geraden KW von 19:15 Uhr – ca. 21:30 Uhr

Treuen: Johann-Sebastian-Bach-Str. 28a, 08233 Treuen
4.5. / 15.6. / 21.9. / 26.10. / 16.11. / 17.12.
Jeder Kurs kann auch einzeln besucht werden.

Kloster Donndorf: Wochenendkurs 24.–26.5.2019, Anmeldung unter www.klosterdonndorf.de



Biene (Christine Lukaschek)
Tel. 0177–7219150
bienelu@vodanet.de
www.biodanza-chemnitz.de

ENTSPANNUNG DURCH HEILSAME BEWEGUNG

12.-14.7. Holzkirche Kaßberg, Ahornstraße 45, Chemnitz

2. „In Liebe wachsen“ – Festival



Fotos: Malika Maudrich / SEOM

Wir wollen Bewusstheit schaffen für unser Handeln, Denken und Fühlen gegenüber unseren Kindern. Konzepte, Moralvorstellungen und Glaubenssätze, die uns nicht gut tun, loslassen und einen geschützten Raum schaffen, um einfach sein zu dürfen. Gemeinsam mit SEOM, Kristina Frank, Sabine Mänken u. v. m. machen wir uns auf den Weg, uns selbst zu erforschen und zu lieben, so wie wir sind. Mantrasingen & Heilkreise sind Teil des Programms. Tickets und alle Informationen findet Ihr unter: www.inliebewachsen-festival.de

Lasst uns zusammen kommen, reden und zuhören, singen und summen, weinen und lachen. Wir freuen uns auf Euch!

frei wachsen e.V. · www.inliebewachsen-festival.de

Sanftes Training für Körper, Geist & Seele

ZENbo® Balance

von Bella Steudel

Der Alltag wird für viele Menschen immer hektischer und anstrengender. Umso wichtiger ist es, eine gesunde Auszeit einzulegen, um in die Balance zu kommen. „ZENbo® Balance“ ist ein neues, ganzheitliches Trainingskonzept, entwickelt in der fitmedi Akademie Frankfurt/Rödermark (www.zenbo-balance.com), welches klassisch westliche Entspannungstechniken, wie z. B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, mit fernöstlichen Bewegungsübungen, wie Yoga & Qi Gong, verbindet. Dabei steht „ZEN“ für den Geist und „bo“ für den Körper, die beide in Einklang gebracht werden.



Das sanfte Bewegungs- und Entspannungstraining erreicht eine bewussthäufigere Wahrnehmung und Harmonisierung des Körpers und des Geistes in drei Phasen. Der Trainingseinstieg **Silence** beginnt mit einer Meditation, die zur Zentrierung und Klärung des Geistes dient und hilft „anzukommen“. In der zweiten Phase **Move** werden bewegte Übungen im Stand und am Boden, die an Qi-Gong und Yoga angelehnt sind, ausgeführt. Sie fördern die „Innere Balance“, werden bewusst, fließend und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert, die Muskeln gekräftigt, das innere Gleichgewicht gestärkt sowie das Koordinationsvermögen geschult. Die dritte Phase **Relax & Go** rundet durch verschiedene westliche Entspannungstechniken die Übungen ab und als „go“ wird den Teilnehmern, angelehnt an ein ZEN-Koan, eine kurze Geschichte zum Nachdenken vorgelesen.

„ZENbo Balance“ verbessert das körperliche und psychische Wohlbefinden, schafft Distanz zu Alltagsorgen, hilft, über Anspannungs- und Stresssituationen schneller hinweg zu kommen und bewirkt eine verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Ich selbst leite als ZENbo-Trainerin seit 2014 Kurse und Seminare und habe von meinen Teilnehmern zahlreiche positive Rückmeldungen erhalten. Das Wunderbare an Zenbo: Dieses Training ist für jeden geeignet, der sich gerne sanft und bewusst bewegen und entspannen möchte. Keine Vorkenntnisse und körperlichen Voraussetzungen erforderlich.

Falls Ihre Neugierde geweckt ist und Sie die ZENbo-Balance ausprobieren möchten, dann melden Sie sich an für einen Schnupper-Workshop am 26.05.19, 17 Uhr bei Bella Steudel, DIE Tanzoase Chemnitz, Palmstraße 17 · www.bella-kalima.de



Selbsterfahrungszeit im Allgäu Weib SEIN – Entdecke die Kraft in Dir

von Therése Stoll und Carmen Mekouar

Findest Du im Alltag Raum und Zeit für Dich oder ist er sehr von Aktivitäten, Organisieren und Geben geprägt? Hast Du Dich schon manches Mal gefragt, wo Du als Frau dabei bleibst? Und ob es da noch etwas anderes gibt, als immer zu funktionieren? Vermisst Du Zeiten des Seins, der Kreativität und der tiefen Verbundenheit mit Deinem inneren Kern? Dann sei willkommen in einer Runde von Frauen, die die Weiblichkeit neu entdecken möchten – ganz individuell und persönlich. Hier geht es nur um Dich! Du bist mit Deiner Individualität im „Weib SEIN“ herzlich willkommen.

Entdecke weibliche Qualitäten wieder und lerne, sie in Deinem Alltag zu integrieren. Erfahre die Energie tiefer Verbundenheit unter Frauen. Entspanne Dich im Kontakt mit der Natur in Dein „Weib SEIN“ hinein. Begegne dem kleinen Mädchen und seiner Magie in Dir. Genieße gemeinsames Kreativsein, Tanzen, Tönen und Austauschen.



Wir, das sind Carmen Mekouar und Therése Stoll, unterstützen Dich bei Deinen individuellen Fragestellungen zur Weiblichkeit mit Elementen der systemischen Arbeit, des energetischen Familienstellens und der Traumatherapie, ergänzt durch Körperarbeit, Meditation, Gesang, Tanz, Gespräch und unsere individuellen Erfahrungen mit dem „Weib SEIN“.

Exklusive Auszeit im Allgäu: 30.08. – 01.09.2019, Seminarhaus Argenbühl · 340 € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
Weitere Termine und Orte findest Du auf Therésés Webseite. Wir freuen uns auf Dich und beantworten gern vorab Deine Fragen!
Herzlichst, Carmen und Therése

Kontakt: carmen.mekouar@googlemail.com · mail@therese-stoll.de
Tel. 0173–1701288 · Ockerwitzer Str. 53, 01157 Dresden · www.therese-stoll.de

Madeira – Blumeninsel im Atlantik Unterwegs auf den Spuren Deines Lebensplanes

von Michaela Horstmann

1. bis 8. November 2019

Die Insel: Ein Traum
Die Unterkunft:
Ein Traum im Traum

Die Reise: Realität



Madeira ist bekannt für ihr sehr ausgeglichenes Klima. Nicht umsonst wird sie auch „Blühendes Paradies im Atlantik“ genannt. Diese einzigartige Blumenpracht verleiht der Insel ein farbenreiches, ganzjähriges Kleid. Es ist der Zauber dieses Kleides, welches ihren Inselbewohnern eine zärtliche Sanftheit verleiht und die Herzen eines jeden umschmeichelt. Auf Madeira erleben wir ein Zusammenspiel von den Urgewalten der Natur. Wir können mächtige – teils schroffe – Felsen mit den höchsten Steilklippen der Welt bestaunen und uns einige Meter weiter an der üppigen Vegetation und den zarten Blumenkleidern erfreuen. Inmitten dieses Schauspiels der Natur werden wir bei unserer Seminarreise auf unsere Reise zu uns selbst und unseren inneren Kraft-Ressourcen gehen.

Seminarinhalte: Fühlen – Erkennen – Verstehen – Handeln

Ein Erlebnis ist die vielseitige Natur dieser Insel. Wir werden Orte aufsuchen, an denen wir optimal mit den Elementen Luft – Feuer – Wasser – Erde in Kontakt kommen und wo wir Meditationen durchführen, in denen wir unseren „in-uns-wohnenden und uns umgebenden“ Geist noch besser erspüren. Wir nehmen uns Raum und Zeit für eine gewünschte Aufstellung und haben die Möglichkeit, themenbezogenen Channelings zu lauschen. Wir werden gemeinsam Wege entdecken, wie wir den Zugang zu unseren Gefühlen intensivieren, diese annehmen und liebevoll in unser SEIN integrieren. Mit Hilfe der Astrologie begeben wir uns auf eine sehr bewusste Ebene. Durch sie bekommen wir wundervolle und tief gehende Einblicke in unsere Seelenabsicht

Dein Wochenende in der Natur 13.–15.9. nahe Berlin

3. ENRICH YOURSELF

Entschleunigung – Inspiration – Bewegung

Was gibt es Schöneres, als sich für ein Wochenende aus dem Hamsterrad des Alltags auszuklinken und sich eine bewusste Auszeit in der Natur zu gönnen. Sich mit Leichtigkeit und Freude neuen Themen zu öffnen und sich durch Workshops, Yoga, Meditationen, Tanz-Workshops, Vorträgen, Musik, therapeutischen Anwendungen und veganem Essen inspirieren zu lassen.

Zum dritten Mal findet vom 13.-15.09.2019 das **ENRICH YOURSELF-Wochenende** statt. Alles dreht sich rund um die Themen **Gesundheit und Ernährung**. 27 Experten, Trainer und Yogis, über 50 Programmpunkte*, ausgewählte Aussteller zu Naturprodukten und 2 wundervolle Konzerte am Freitag- und Samstagabend füllen diese 3 Tage. Als Kraftort verwandelt sich der idyllisch gelegene GutsPark in ein gemütliches Jurten-Dorf in mitten grüner Natur und die angeschlossene Kirche bietet das passende Ambiente für die abendlichen Konzerte und die Kunstausstellung. (*Das Programm ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen)

Ort: Netzeband (nahe Berlin) – Bahnverbindung Berlin-Netzeband vorhanden
Tickets sind auf 300 begrenzt, Early Bird: 3-Tages-Ticket 189€, bis 30.06.2019 verfügbar (auch Tagestickets buchbar) · Tickets unter: www.enrich-yourself.de



sowie in unseren ausgesuchten Weg und lernen somit den Plan unseres gesamten Lebens kennen. Eine weitere Erfahrung bietet uns die praktische Arbeit mit einem Persönlichkeits-Modell. Dieses Modell zeigt uns auf, wie wir uns im Alltag verhalten, welche Rollen wir einnehmen und wie wir auf innere und äußere Gegebenheiten reagieren. Durch diese Selbstentdeckung wird die Kommunikation mit Menschen zu einem neuen Erlebnis.

Aktivitäten

- Funchal – die Hauptstadt im Süden
- Sao Vicente – eine Lava-Grotte im Norden
- Rabacal – Natur erleben auf 1.300 m Höhe
- Ponta de Sao Lourenco – der östlichste Zipfel mit unglaublichen Felsformationen
- Ponta do Garajau – das besondere Highlight
- und noch vieles mehr...

Sie werden begleitet von:

- **Michaela Horstmann:** Reiseleitung & Organisation, Betriebswirtin (Bereich Landwirtschaft/Handel), Coach für Craniosacrale Berührung, Coach nach persolog® – Persönlichkeitsmodell, Übungsleiterin für Autogenes Training
- **Sascha Meyer:** Manager, Transformationstherapeut nach Robert Betz®
- **Anja Block:** Dipl.-Sprachheilpädagogin, Psychologische Beraterin, Astrologin/-Coach, Hypnotiseurin/-Coach, Reiki-Meisterin, Channel-Medium, Übungsleiterin für Autogenes Training



Reiseveranstalter

LoGoLounge, Fortbildungszentrum für ganzheitliche Therapie

Alle Infos unter: www.michaela-horstmann.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: Do, 2.5. / Fr, 2.8. / Mo, 4.11. jeweils ab 18 Uhr
Rutenkurs: Do, 27.6. / Mo, 8.7. je 18–21 Uhr und jederzeit nach Anmeldung
Rutenkurs in Leipzig: Do, 25.4., 18 Uhr / **Neuer Ausbildungsstart:** jederzeit möglich
Ausbildungsstart in Rostock: 15. und 16.6.2019

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

Selbstklärung – Selbstheilung Psychobionik

von Jörg Hampel

Wenn Mensch krank ist...
Wenn Beziehungen nicht gelingen...
Wenn Mensch seine Lebensziele nicht erreicht, findet...
...dann ist es Zeit, in die eigene Innenwelt (Psyche – Seele) zu reisen.

Ich begleite Dich, lehre Dich, wie Du mit Deinem Bewusstsein dort hin gelangst; zum Beobachter, Moderator und Hauptakteur wirst. Ich helfe Dir dabei, Deine Lebenssoftware Psyche zu „bereinigen“ und Dir Gesundheit, Lebenssinn und Beziehungsglück zu erschaffen.



www.psychobionik.joerg-hampel.de
Rosengässchen 12, 01665 Niedermuschütz
Tel. 0172–3513183
www.dein-platz-fuer-auszeit.de

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

von Fabijenna Blumrich

Übungs-Seminar am Sa., 4.5.19 zum Ruten-Kurs Teil 1
14:00–16:30 Uhr im Bioladen „Querbeet“ in Freiberg

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

Vorausschau

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-Psyche



Die Kurse können auch einzeln belegt werden. Voraussetzung für Teil 2 / 3 sind Kurs 1 oder eigene Ruten-Erfahrungen.

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

Neu in Limbach-Oberfrohna Ausbildung in Kinesiologie

von Anja Planken



Für die eigene Gesundheitsvorsorge und die Arbeit mit anderen Menschen

Die Kinesiologie-Ausbildung fokussiert auf dem sicheren Erlernen kinesiologischer Techniken. Sie richtet sich an alle, die sich selbst und ihre Familie unterstützen und die Kinesiologie beruflich ausüben möchten. Die berufsbegleitende Ausbildung beinhaltet 10 Wochenendseminare und 8 Balanceabende. Sie kann in einem Jahr absolviert werden, ist jedoch zeitlich variabel und eigenverantwortlich gestaltbar.

Sie schließt mit einer praktischen Prüfung vor einer Supervisorin der DGAK (Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.) ab. Bei erfolgreichem Bestehen erhalten Sie als Kinesiologe/in BK die Berechtigung zum Eintritt in die DGAK, Level 1.

Heute ist es mehr denn je erforderlich, kompetent zu sein für sich selbst, für seine Kinder, seine Familie. Gerade angesichts oft widersprüchlicher Informationen benötigt man „echtes“ Wissen über den eigenen Körper und sein Energiesystem. Die Kinesiologie arbeitet mit diesem Erfahrungswissen. Sie berücksichtigt die Einzigartigkeit jedes einzelnen.

Finden Sie berufliche und private Erfüllung im Erlernen des kinesiologischen Handwerks. Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln und mit den eigenen Erfahrungen anderen Menschen kraftvoll zur Seite zu stehen. Finden Sie neue Perspektiven für sich persönlich und im Beruf.

Start: mit Brain-Gym 1 (18./19. Mai und 5./6. Oktober) oder Touch for Health 1 (14./15. September).

Mehr Informationen:
Anja Planken, www.planken-kinesiologie.de.



Neuer Gesundheitsberuf in kurzer Ausbildungszeit

ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein

Natürlich RückGrad e.V.
für ganzheitliche Gesundheit

- ✓ 18 Jahre Ausbildungserfahrung
- ✓ über 5.000 Menschen bereits erfolgreich ausgebildet
- ✓ mit angegliedertem Berufsverband

Geprüfter Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke



Ausbildungsinhalte:

- DORN-RückGrad-Methode
- Sanfte dynamische Massage am Rücken
- Breußmassage zur Tiefenentspannung
- Fußzonenmassage zur Entspannung / Förderung des Wohlbefindens
- Selbsthilfe und Partnerübungen aller Gelenke
- Wahlweise Einführung Spiralmuskulkettentraining o. Kinesiologie & Narben- und Trauma Integration
- Wissen zu Entgiftung/ Entschlackung des Körpers
- Rechtliche Begleitung in die Selbstständigkeit, welche Versicherungen brauche ich, wie darf ich werben?
- Einführung in die Biokybernetik mit codierten Lichtquanten - Balance mit X-PowerLight

Ausbildungsdauer: 5 Tage

Die Ausbildung schließt nach bestandener praktischer Prüfung mit einem **Zertifikat** ab. Mit diesem Abschluss legen sie den Grundstein für das erfolgreiche Arbeiten in diesem Berufsbild (auch geeignet zur Sicherheit vor Heilpraktiker-ausbildung und als Basis für alle energetischen, spirituellen und informativen Heilmethoden).

Ausbildungstermine:

- 19.-23. Juni in Tübingen
- 14.-18. August in Großefehn
- 02.-06. Oktober in Tübingen
- 21.-27. Oktober in Alanya/ Türkei
- 04.-08. Dezember in Tübingen
- 30. März-06. April 2020 in Alanya

Für Anmeldungen, Beratung oder nähere Informationen freuen wir uns auf Ihre Rückmeldung:

Natürlich RückGrad e.V. Tübingen | Tel.: 07071.860 72 10 | Mobil: 0170.820 70 29,
Email: info@rueckgrad.com | Web: www.rueckgrad.com



Hypnose trifft auf Energiearbeit und Schamanismus: Das passt gut zusammen!

Hypnose, Rückführung, Schamanismus – Praxis Michael Stern

von Michael Stern



Meine Fachpraxis für Hypnose- und Energiearbeit liegt im Herzen von Freiberg. Hier biete ich nicht nur konventionelle Hypnosearbeit – wie Coaching oder Anwendungen zur Problembehandlung an, sondern vor allem Rückführungen, Schamanische Reisen, Trauerarbeit, systemische Hypnosen und Independent Reiki.

Nach mehreren Jahren freier sozialer Arbeit habe ich mich dazu entschlossen, den Menschen auf eine andere, tiefere Art und Weise zu helfen. Hier kommen mir meine Ausbildungen zum Hypnosetherapeuten, Entspannungspädagogen, Spirituellen Heiler und einer fundierten schamanischen Ausbildung zugute.

Hypnosearbeit: Die Hypnose bietet sehr viele Möglichkeiten, da jede Sekunde unseres jetzigen und aller vergangenen Leben in unserem Unterbewusstsein abgespeichert und

„archiviert“ ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob es darum geht, schlicht einen verloren gegangenen Schlüssel oder andere Gegenstände wiederzufinden oder die Ursache für bestimmte Verhaltensmuster aufzuspüren, die uns in unserem Leben behindern. Wir können uns alles Vergangene wiedererlebbar machen, uns verdrängte Dinge vor Augen führen und uns so auch von Menschen, Lebensumständen wie auch Gedankenmustern, die wir hinter uns lassen wollen oder müssen, lösen. Doch Hypnose kann noch mehr: Wir können mit systemischer Hypnose Familienaufstellungen durchführen, gezielte Rückführungen in ein oder mehrere vergangene Leben vornehmen oder auch einfach nur mit Hilfe einer Phantasiereise vom Arbeitsstress entspannen.

Schamanische Arbeit: Mit Hilfe schamanischer Methoden können wir gezielt Blockaden in bestimmten Körperregionen aufspüren, die bestimmten körperlichen Beschwerden zugrunde liegen. So erarbeiten wir uns Lösungen zur Behebung der ursächlichen Probleme unseres inneren Selbst. Wir lernen auch unsere inneren menschlichen, tierischen, pflanzlichen und mineralischen Verbündeten, wie z. B.

Kraft- und Pfortentiere, Ahnen, u. s. w. kennen und haben fortan starke, ganz individuelle Helfer an unserer Seite, die unsere Psyche stärken. Die Verbindung von Schamanismus und Hypnosearbeit liegt deshalb nahe, da schamanische Arbeit im Grunde lediglich eine ältere Form der Hypnosearbeit darstellt.

Energiearbeit: Außerdem biete ich eine Form des Reiki an, die frei von manipulativen Ankern und dauergenutzten Kanälen ist. Ich bezeichne sie als „Independent Reiki“. Nachdem ich in mehreren Reiki-Systemen gearbeitet habe und im Usui-System den 7. Grad erlangen konnte, wollte ich diese schöne Form des Energiegebens weiter praktizieren, eben nur auf eine freiere und individuellere Art und Weise. Weitere Informationen über die Praxis und die von mir angebotenen Seminare unter www.sternwelt.info



Praxis Michael Stern
Poststraße 6,
09599 Freiberg
Tel. 03731-4470376
post@sternwelt.info
www.sternwelt.info

Weg zu innerer Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Gelassenheit Geführte Meditationen

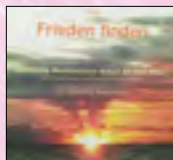
von Cathrin Balzersen

Eine sehr effektive Entspannungsmethode ist die geführte Meditation.

Meditations-Reisen sind mit ganzheitlicher Betrachtung auf die Harmonie von Körper, Geist, Seele und Psyche ausgerichtet und führen Dich durch die Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft bei beruhigender Hintergrundmusik und Naturgeräuschen. Du gehst mit mir auf eine Reise ins Innere, verbindest Dich mit Deinem Körper und Deiner Seele, wenn sich der Geist beruhigt hat. So findest Du ein positives Körpergefühl, emotionale Entspannung, Entschleunigung, neue Kraft und Konzentration.

Meditations-Coaching-Urlaub in der Ferienwohnung HARMONIE als Kombinationsangebot ist eine weitere Möglichkeit, inmitten ländlicher Idylle Ruhe und Entspannung zu genießen und sich selbst wieder ein Stück näher zu kommen. So kannst Du Deinen individuellen Urlaub an der Ostsee verbinden mit Erholung, tiefen Erkenntnissen, Selbstreflexionen, Harmonisierungs- und Bewusstwerdungsprozessen sowie neue Kraft schöpfen.

Tiefe Entspannung findest Du auch mit meiner CD „Frieden finden – Geführte Meditations-Reise an das Meer“, die auch als Download erhältlich ist. Nach einer kurzen Anleitung zur Meditation wirst Du auf eine Reise an das Meer geführt. Hier kannst Du in einer anschließenden Ruhephase



bei wunderbarer Musik mit Meeresrauschen und Naturgeräuschen tief entspannen und meditieren. Ein Abschlusstext beendet die Meditation. Diese CD ist besonders für Meditationsanfänger geeignet, aber auch für Meditationserfahrene, die sich durch die Reise in die Entspannung oder direkt in die Meditation führen lassen möchten.

Inneren Frieden finden in der Stille des Herzens – weitere Informationen unter: www.meditations-reise.com



Cathrin Balzersen, ELPH-Coach und Beraterin, www.meditations-reise.com

Fulgengrund 33, 18211 Retschow
Tel. 038203-429166



Wege aus der Unbewusstheit Achtsamkeit

von Sylke Kirsch

Unser Leben ist ein stetiges Schauspiel. Verschiedene Rollen werden von uns immer wieder neu kreiert. Das Fach und den Zeitpunkt wählen wir unbewusst. Das hängt von Glaubenssätzen, Programmierungen, Gefühlen, Gedanken, Süchten, Ängsten um ab. Ca. 5% unseres Handelns geschieht bewusst, der Rest unbewusst. Diese Erkenntnis ist von enormer Bedeutung: Wir haben die Möglichkeit, Einfluss auf wichtige Lebenssituationen sowie die Rolle in unserem Leben zu nehmen.

Mein Herzenswunsch ist, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Menschen mit geringer Eigenliebe, die in schwierigen Beziehungen wie Partnerschaft, Arbeitsleben, Verwandtschaft verhaftet sind, haben keine Möglichkeit, sich mit allem Existierenden zu verbinden. So häuft sich Gedankenchaos in den Menschen an, Müllberge im Meer und in der Natur und Tiere werden nicht mehr als fühlende Wesen wahrgenommen. Es findet ein Leben im Außen statt, d. h. der Mensch handelt „kopfgesteuert“. Finden wir wieder zu unseren Wurzeln zurück. Lernen wir, wieder mit unserer Herzenergie und unseren Gefühlen zu agieren. Äußern und handeln wir wieder ganz aufrichtig aus dem inneren Gefühl heraus, formulieren wir genau unsere Wünsche. So ist ein Leben in Leichtigkeit und Erfüllung möglich.

Bitte seid achtsam mit allem und in vollkommener Liebe mit Euch selbst.

Sylke Kirsch · Tel. 0177-6855360
E-Mail sylke.kirsch@gmail.com



Pilgern · Heilsames Berühren · FloatArium

von Michael Patzsch & Anke Frackmann-Patzsch

Wir sind Fans von Leben in Bewegung und Veränderung. Wir betrachten die Menschen im Hier und Jetzt und schauen auf die Seelen hinter den Fassaden. Begib Dich mit uns auf eine spannende Reise zu Dir selbst und finde heraus, warum Du so bist, wie Du bist.

Pilgern 2019

Raus aus den alten Schuhen und rein ins Abenteuer. Morgens nicht wissen, wo Du abends schläfst. Zeit mit Dir selbst, der Natur und neuen Menschen. Zeit für völlig neuen Gedanken und Zeit, um Dich wahr zu nehmen. Seit 10 Jahren sind wir auf den Pilgerwegen in Europa unterwegs. Unsere Angebote sind Workshops auf dem Weg, bei denen wir uns u. a. auch mit alten Strukturen und Glaubenssätzen beschäftigen. Es gibt Zeiten für Gruppengespräche, Zeit für Einzelgespräche und Raum für sich selbst.

- **Männer-Pilgern** in Deutschland 7.9. – 14.9.2019
- **Portugal – Spanien „Frauen und Männer gemeinsam auf dem Weg“** 3. – 20.10.2019
- **4 Tage Frauenpilgern** in Sachsen 5. – 8.9.2019
- **4 Tage Mutter-Tochter-Pilgern** in Sachsen 6.-9.7. anschließend **Mädchenzeit** bis 12.7.2019

Workshop „Touch Me“ – sinnliches Berühren

Dieser Workshop vermittelt die Kunst des Berührens mit allen Sinnen auf leichte, nachvollziehbare Art und Weise. Von einer sinnlichen Raumgestaltung über das Erlernen von Massagegrundlagen bis hin zu taktilen Raffinessen

kannst Du hier alles rund um eine sinnliche Massage lernen und ausprobieren. Dieser Workshop ist für Paare und offene Menschen gedacht, die ihren „Massagehorizont“ erweitern möchten. Alles, was Du erlernst, wirst Du in der Gruppe auch ausprobieren können – ein Workshop mit hohem Selbsterfahrungsanteil.

Nächster Workshop: 8 Abende im Herbst · bei Einzelmeldung: pro Person 335 € · bei paarweiser Anmeldung: pro Person 305 €

Sinnliche Heilmassagen – AnuKan®

Die AnuKan®-Massage lässt uns Verbundenheit spüren und erdet. Sie bringt Klarheit in die Beziehungen zu uns selbst und anderen. Sie ist eine Ganzkörpermassage, in der Entspannung und Sinnlichkeit erlebt werden kann oder in der das eigene, mitgebrachte Thema die Massagegrundlage ist, mit der anschließend der Körper in seiner Ganzheit bedacht wird.

2 h Massageritual: p. P. 189 € / 1,5 h Massageritual: p. P. 149 €

FloatArium – Schwebabad

Beim Floating schwebt der Körper in einer Kapsel, welche mit 36°C warmem Salzwasser (Salzgehalt wie im Toten Meer) gefüllt ist. Durch das zusätzliche Abgeschirmtsein von allen Außenreizen stellt sich ein Gefühl des Verschmelzens mit der Umgebung ein. Im FloatArium ist die Wahrnehmung von äußeren Eindrücken befreit und wendet sich nach innen.



So erfährt man eine außergewöhnlich tiefe, körperliche sowie mentale Entspannung und erlebt eine ganz neue Qualität des Sich-Wohlfühlens. Neben der Tiefenentspannung kann Floaten bei zahlreichen Beschwerden helfen, wie z. B. Entlastung von Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken, lindernde Wirkung bei Psoriasis, Neurodermitis, Steigerung der Kreativität und Konzentrationsfähigkeit, Ausgleich umweltbedingter Reizüberflutung u.v.m. Im Anschluss oder vor dem Floaten kann eine Entspannungsmassage (30 – 60 min) gebucht werden.

1 Stunde Floaten: 65 €

30 min Massage: 30 € / 60 min Massage: 60 €

Michael Patzsch & Anke Frackmann-Patzsch
Freitagstraße 4, 08066 Zwickau

- **Micha:** Tel. 0172-3711312 · micha@dein-wegbegleiter.com, www.dein-wegbegleiter.com
- **Anke:** Tel. 0173-7766857 · eingutesgesprach@gmx.de, www.eingutesgespaech.de

Reihe „Gemeinsam frei werden“ Teil 3/5

Wenn sich die Beziehung „tot“ anfühlt...

von Astrid Dehnel

...dann bist Du wahrscheinlich in der „toten Zone“ angelangt. Jetzt, wo Du es durch die Machtkampfphase geschafft hast, erwischt Dich die Routine und Eintönigkeit des Alltags. Das ist eine der Beziehungsphasen, in der viele Paare auseinander gehen. Doch das muss nicht sein. Schließlich bist Du ja inzwischen schon geübt im humorvollen Meistern von Herausforderungen. Bleib also dran, das wird Dich und Deinen Partner befreien und wieder lebendig, authentisch und glücklich sein lassen.

Früher oder später landen wir alle in der „toten Zone“ – in unseren Beziehungen und auch in anderen Bereichen unseres Lebens. Und das ist gut so, denn während wir über diese Phase hinausgehen, gewinnen wir unser Herz zurück. Doch zuerst bemerken wir, dass es uns fehlt. Wir sind geschäftig und erfolgreich, alles ist gut durchorganisiert und funktioniert, doch irgendwie ist es eingefahren, nicht fühlbar, es erreicht und reicht uns nicht mehr. Jeden Tag dasselbe. Du weißt morgens schon, wie der Tag laufen wird, keine Überraschungen und auch der Sex ist inzwischen zur Routine geworden oder sogar ganz eingeschlafen. Du machst und tust und rennst und rennst, doch wofür? Die gute Nachricht ist: Auch hier gibt es nach jeder gemeisterten Herausforderung erneute Flitterwochengefühle. Doch die schlechte Nachricht ist: Das erfordert Dein Dich Einlassen, Dein Commitment und

Engagement und gerade das ist das Letzte, was Du in dieser Phase geben willst. Da ist eher dieser Fluchtreflex. Nur raus da, Ablenkung, Beschäftigung, Termine, irgendetwas, was uns einen Kick gibt – wieder Flirten, eine Affäre, Abenteuer... notfalls auch Drama oder Bungee-Jumping. Alles, nur nicht auf die „Totheit“ mit dem Partner einlassen! Nein, Du sollst Dich nicht mit der „Totheit“ abfinden. Doch Dein Engagement für Deine Beziehung, Dein Einlassen auf die Herausforderungen und Deine Bereitschaft, die inzwischen etwas verschüttete Liebe zu Deinem Partner wieder freizulegen, wird Dich zurück zu Deinem Herzen durch die „tote Zone“ bringen.

Was diese „tote Zone“ so „tot“ macht, sind unsere Schutzmechanismen. Wir haben uns von all dem Schmerz aus der Abhängigkeit unserer Kindheit, aus unseren vergangenen Beziehungen und der Machtkampfphase abgeschnitten und wollten all das nicht mehr fühlen. Um uns zu schützen, haben wir uns nach und nach weit von unserem Herzen entfernt, eine Herzenstür nach der anderen verschlossen und beschlossen, uns nicht mehr wirklich einzulassen. Und dann fühlen wir irgendwann nicht mehr viel. Wir tun und leben mit dem Partner, doch wir sind nicht mit dem Herzen dabei.

Der Schlüssel, um die Herzenstüren wieder zu

öffnen, ist unsere Bereitschaft, wieder alles zu fühlen. Nicht nur Liebe, Freude, Lebendigkeit..., sondern auch Trauer, Wut, Angst, Schmerz, Versagen... Hier gibt es nur: Tür auf oder Tür zu und natürlich haben wir Angst, dass die ganzen alten, schmerzhaften Gefühle wieder auftauchen. Doch letztlich sind auch das nur Gefühle, die einen Anfang und ein Ende haben. Deine Bereitschaft, Dich innerlich wieder auf Deinen Partner zuzubewegen, ihn oder sie wertzuschätzen, die Liebe zu ihm oder ihr wieder freizulegen und Dich wieder einzulassen, das ist der Weg, den Du zurück zu Deinem Herzen gehst. So kannst Du Dich und Deine Beziehung Schritt für Schritt aus Deinen alten und neuen, bewussten und unbewussten Abwehrstrategien und der „Totheit“ befreien. Nimm also Deinen Mut, Dein Engagement und Deine Bereitschaft zusammen, um zu fühlen und Dein Herz wieder zu öffnen. Dann gehen wir gemeinsam auf die Reise durch die Herausforderungen der „toten Zone“. Wir sehen uns Regeln, Rollen, Pflichten, Konkurrenz, alte Familiendynamiken und die Angst an. Und wir holen uns all die Geschenke in unser Leben und unsere Beziehung zurück, die darin verborgen sind. Bis zum nächsten Teil, ich freu mich drauf!



Leben mit Vision, Herz & Verstand
Astrid Dehnel, zert. Coach (DCV)
Tel. 0170-7777627
www.vision-herz-verstand.de

Foto: Kristijan Czakó Visual Impact



Eintauchen in den Duft des zauberhaften Waldes Waldbaden im Vogtland

von Anne Selina Mense

Professor Qing Li (von der Nippon Medical School in Tokio, zählt zu den wichtigsten Experten für Waldbaden) gibt uns Empfehlungen, wie wir die Kraft des Waldes am besten nutzen können. Genau das möchten wir tun: An angenehmen Plätzen meditieren, entspannen, erholen und Freude empfinden. Empfehlenswert ist der Aufenthalt im Wald nicht nur bei Sonnenschein, auch bei feuchtem Wetter ist die Konzentration der heilenden Terpene in der Waldluft besonders hoch.



Heilsam für Körper und Seele

Unser Weg führt uns u. a. in ein kleines Elfental, in welchem eine kleine Elfe mit ihren Beschützern auf uns wartet. Ein Eber steht zum Fototermin bereit, dann geht es vorbei an einem Dammwildgehege und dem Elsenfels weiter zu den Rißfällen und einem Bächlein, wo Elfen und Naturwesen ihr Zuhause haben. An der Göltzsch treffen wir einen versteinerten Frosch und verweilen auf einer Lichtung am Bach. Eine andere Möglichkeit ist eine Felsenlandschaft mit Baumkreis zu erkunden, den schwarzen Stein zu erklimmen und der Geschichte des Moosmannes zu lauschen, bevor wir bergab an die Göltzsch gelangen – mit allerlei wunderschönen Ruheplätzen für Picknick, Erholung, Erleben und Erfühlen. Bei Verfügbarkeit können wir Entspannung bei einem Naturklangkonzert mit Carina und ihrem Handpan erleben.

Gruppen bis ca. 15 Personen, ca. 3–7 h Aufenthalt, immer Do & Sa nach Vereinbarung im zauberhaften Vogtland (08223 Grünbach)

Anmeldung: Mutter Erde (Falkenstein) · Anne Selina · Tel. 0177-4140562
Weitere infos unter www.regenbogenland-zauberwelt.de

Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und die ist grün Das Wandern ist des Müllers Lust

von Ute Rademann

Dieses alte Volkslied, das die Lust am Wandern besingt sowie die Aussage von Hildegard von Bingen haben mich angeregt, mich mit dem Sein im Wald zu beschäftigen. Die Kraft, die in Pflanzen und allen anderen Lebewesen wirkt, nennt Hildegard von Bingen die Grünkraft. Sie wusste vom heilenden Band zwischen Mensch und Natur.

Durch zügiges Gehen atmen wir die frische Waldluft ein, der Kreislauf wird aktiviert, wir kommen in unser seelisches Gleichgewicht. Unser kommunikationsfähiges Immunsystem trifft im Wald auf kommunizierende Pflanzen. Wir fühlen uns eins mit der Natur.

Shinrin-Yoku ist eine japanische Tradition, die es seit den 80er Jahren gibt und „Waldbaden“ bedeutet. Damit ist das Einatmen der Waldatmosphäre mit allen Sinnen gemeint. Es ist eine anerkannte Methode zur Vorbeugung von Krankheiten sowie zur unterstützenden Behandlung. Terpene heißen die Verbindungen, die die Bäume verströmen, um zu kommunizieren. Sie sind im Sommer, im Waldesinneren und nach dem Regen am höchsten. Wir nehmen sie über die Haut und Lunge auf. Terpene erhöhen die Anzahl der Killerzellen im Blut, aktivieren die Immunabwehr, verringern die Stresshormone und das Glückshormon Serotonin wird gesteigert. So stärkt der Aufenthalt im Wald das Immunsystem, reduziert Stress, senkt den Blutdruck und sorgt für entspannte Grundstimmung.

Bewegen und Wandern im Wald entschleunigt uns und verbessert die Konzentration. Längere Waldaufenthalte steigern die Kreativität, wir kommen zu uns und können das Gedankenkarussell verlassen.

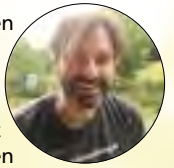
Wandern/Waldbaden – Langsamkeit und Achtsamkeit helfen zu erkennen, was wichtig ist und stärken unser seelisches Gleichgewicht.

Ute Rademann · www.wechseljahresbegleiterin.wordpress.com

Männer aufgepasst: Schwitzhütte & Erlebnis-Camp mannSEIN – ich will leben

von Dirk Kreuzer

Was bedeutet es Dir, ein Mann zu sein? In Gesprächen mit Männern zeigt sich oft eine gewisse Orientierungslosigkeit, wenn es ums Thema Männlichkeit geht. Kein Wunder, denn den meisten von uns fehlte ein Vater, der als liebevolles Vorbild jene Männlichkeit vorlebte, nach der wir uns heute sehnen. So ahmten wir alte Rollenbilder nach, z. B. als Versorger der Familie, als erfolgreicher Geschäftsmann mit dickem Schlitten oder wir stellten uns mit aller Energie quer und sagten: „Ich werde niemals wie mein Vater!“ Häufig waren wir alleine unterwegs, pflegten oberflächliche Männerfreundschaften, verloren uns in Einsamkeit, Leere und Alkohol. Ach, und: „Indianer kennen keinen Schmerz!“ – Diesen Satz haben wir schon früh gehört und verinnerlicht. Doch, wohin mit unseren Gefühlen? Wohin mit der Kraft, der Wut, der Leidenschaft, der Traurigkeit, der Lust, dem Schmerz? Wenn sie überhaupt noch da sind. Oft haben Männer gar kein Gespür mehr dafür, was sie wirklich fühlen oder wollen.



Die **Männer-Schwitzhütte am 30. Mai** bietet eine echte Alternative zum herkömmlichen Männerbesäufnis am „Vatertag“. Sie dient der Rückverbindung an die natürliche „Urkraft des Mutes“, die die nordamerikanischen Ureinwohner „Erdvater“ nennen. In der Erinnerung, wo wir eigentlich herkommen, kann sich die Männlichkeit in all ihren Facetten entfalten und das Leben wieder bejahen.



Das **Männer-Camp am 24. & 25. August** bietet den Rahmen, um in spielerischer Leichtigkeit zu erfahren, was es bedeuten kann, Mann zu SEIN. Hierbei stehen die Freude und die Lust am Leben im Vordergrund. Im magischen Tal des Guidohofs sicher gehalten, können die Männer ihren Gefühlen und ihrem SEIN umfassend Ausdruck verleihen.

Beide Veranstaltungen finden auf dem Guidohof (Limbach-Oberfrohna OT Uhlsdorf) statt. **Alle Infos unter: www.schoenheitsweg.de/termin**

Anmeldung: Dirk Kreuzer, schoenheitsweg@web.de, Tel. 01514 – 61 34 737

Naturerfahrung und Rituale

von Katja Naumann

Ich möchte diese Zeilen nutzen, um DANKE zu sagen! Vor vielen Jahren bekam ich ein Bild und eine leise Ahnung geschenkt, dass es in meinem Leben darum gehen könnte, dass getrenntes wieder ganz wird. Es erfüllt mich seit Jahren mit großem Respekt und Dankbarkeit, dass dieses Bild immer bunter und vielschichtiger wird. Danke an die Natur und Menschen, die mich unterstützt haben, getrenntes in mir selbst wieder zusammenzufügen. Mit meinem Liebsten darf ich erleben, wie in Partnerschaften Wunden geheilt werden können und die Liebe sich immer wieder erneuern kann und muss. Danke an alle Familien, Kinder, Frauen, Männer, Jugendliche, Paare und Teams, die ich mit Ritualen und Zeiten in der Natur begleiten darf und deren Fragen und Erlebnisse mich innig berühren. Ich habe immer das Gefühl, dass die vier Elemente, Mutter Erde, die Tiere und Pflanzen mit großer Hingabe dieser Art des Mensch-Seins dienen und ich bin sehr erfüllt davon, dass ich an wirklich magischen Momenten teilhaben darf.

Die unterschiedlichsten Rituale für mich selbst und für andere haben uns mit dem Wesentlichen des Lebens in Berührung gebracht; meine Erfahrungen haben mir allerdings auch schmerzlich bewusst gemacht, dass uns in vielen Momenten wertvolle und wahrhaftige Rituale fehlen. Wenn ich meinen Teil dazu beitragen darf, Dich und Euch in der Natur und mit Ritualen an wichtigen Stationen des Lebens zu begleiten, dann erfüllt mich das mit großer Demut und Freude. DANKE!



NaturZeitRaum
Katja Naumann · Freiberg
Tel. 03731 – 300253 und 0172 – 9737174
www.natur-zeit-raum.de



Gartentipp

Frühjahr und Boden erwachen

von Uwe Böhm

Endlich wird auch in Ratgebersendungen, Zeitschriften und dergleichen, der Boden mehr in den Fokus gerückt. Es wird viel gesprochen über Terra Preta, Pflanzenkohle, Leonardit, Holzkohlengrus und die Notwendigkeit, den Boden zu beleben. Kohlenstoff ist dafür ein entscheidender Faktor. Der ist in allen vorgenannten das Hauptelement in fester Form. Darüber hinaus braucht es aber die löslichen Fraktionen, die ich immer wieder in meinen Beiträgen hervorgehoben habe. Auch die verfügbare Mineralik in Form von feinsten Siliziumpartikeln aus z. B. Diatomeen (Kieselgur), Zeolith, Ackerschachtelhalm; wichtige Elemente wie Schwefel in elementarer Form, zusammen mit Mikrobiologie (Bakterien, positive Bodenpilze, Einzeller...) sowie natürlich Regen- und Kompostwürmern und anderen Kleintieren. Mittlerweile gibt es hier immer wieder neue Rezepte zum Ansetzen einer gesunden Mischung. Das alles gibt es schon lange in Form eines Produktes, welches einzigartig ist. Seine Entwickler haben ihm den Namen Condit für Bodenconditionierung/-belebung gegeben. Auch wenn es momentan eher als Dünger verkauft wird, ist es sparsam angewendet vergleichbar mit den oben jetzt so gepriesenen neuen Mischungen.

Wer also die Arbeit scheut oder einfach nicht den Platz hat, um solche Rezepturen umzusetzen, ist mit diesem Produkt gut beraten. Es enthält eine speziell bearbeitete Molke, Schlempe, Lignozellulose, pflanzliches und organisches Material, Holzkohle und Zeolith. Im Produkt sind außerdem Bodenbakterien vorhanden. Condit, z. B. in Kombination mit zusätzlichen Bakterienprodukten, Mykorrhiza- und Trichodermazellen sowie Huminsäuren (Lignohumax oder Humisol als Beispiel) eingesetzt, bringt jeden noch so inaktiven Boden in Schwung. Da wie immer die Dosis entscheidend ist, kann jeder damit entweder Pflanzen richtig pushen oder den Boden etwas moderat anschieben. Ich glaube, dass nach dem trockenen Vorjahr alle, die in ihren Garten verliebt sind, nachdenklich geworden. Wenn selbst alte, große Büsche, Bäume und Pflanzen der Trockenheit erlagen, sah ich das mit Wehmut. Es wird nicht besser. Umso mehr ist es entscheidend, solche Thematiken weiter zu verfolgen. Nur ein lebendiger Boden kann Wasser auch in solchen mageren Jahren halten. Nur als Beispiel: Die Mykorrhiza, so vorhanden, kann Wasser aus über 2,5 m Tiefe holen und den Pflanzen zur Verfügung stellen. Auf ein gutes und wunderschön buntes Gartenjahr mit weniger Wassersorgen!

Dipl.-Ing. Uwe Böhm · Natur Concepts · 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 Großolbersdorf OT Hohndorf
Tel. 03725 – 4499702 · www.natur-concepts.de

Permakultur erleben

Der Boden – erträgst Du ihn oder trägt er Dich?

von Steffi Gruß

Ein jeder von uns kennt ihn – den Boden. Wir stehen darauf, wir gehen darauf, wir laufen und wir fahren darauf. Er ist selbstverständlich für uns. Doch was, wenn wir einen echten Bezug zu ihm haben?

Wie in jedem natürlichen Kreislauf, so auch in der Permakultur, ist es wichtig, eine gesunde Basis zu haben, um darauf aufbauen zu können. Sie darf zum einen stärken und zum anderen auch schützen. Und im Garten ist es der Boden, der die Grundlage bietet für all die Pflanzen, die darin, darauf bzw. damit wachsen. Je nach Beschaffenheit Deiner Basis kann sich das darauf Befindliche entfalten. Je lebendiger also der Boden ist, desto lebendiger ist auch die Ernte.

Wie also kannst auch Du Deinen Boden beleben? Durch:

- **Deine Anwesenheit** – laufe barfuß, bringe Deinen Urin darauf aus, wälze Dich im Gras. Wichtig ist, dass Du Dich mit dem Boden verbinden kannst, denn so weiß er, was Du brauchst.
- **Lebende Erde** – Würmer bringen alkalischen Dünger und entziehen dem Boden Luft, somit entsteht Stickstoff in der Erde.
- **Lockere, poröse Erde** – Tiefwurzler durchbrechen feste Erdschichten, dadurch kann das Wasser wieder fließen und Nährstoffe für die Pflanzen freisetzen.
- **Mulchen** – zu schnelles Abfließen des Wassers oder zu rasches Verdunsten wird verhindert. Der Boden kann das notwendige Wasser

KUNST offen in Sachsen, 10.6.2019

Atelier von Gabriela Schlenz



Gemälde: „SONNENWIRBEL“ von Gabriela Schlenz

Einladung

Am 10. Juni 2019 (Pfingstmontag) von 10 – 18:00 Uhr öffnet das Atelier von Gabriela Schlenz im Rahmen der Aktion: „KUNST: offen in Sachsen“.

Schlettau Straße 4 · 09468 Tannenberg · www.gabriela-schlenz.de

leichter speichern. Mulch ist weiterhin Pflanzen- und Tiernahrung und schafft Lufträume im Boden, auch bindet er Stickstoff als Teil des Zerfallkreislaufes.

All das sind Beispiele und Tipps der Permakultur für eine ganzheitliche Bodenstruktur. Idealerweise machst Du vorab eine Bodenanalyse, um heraus zu finden, was Du dem Erreich zuführen darfst. In der heutigen Zeit wollen wir immer alles schnell haben oder machen, doch ein gut vorbereiteter Boden kann im Nachgang Zeit aufholen, da die Pflanzen dadurch schneller wachsen können. Du wirst es auch am Ergebnis selbst merken: als wundervoll lebendige Ernte.

Nächste Termine im Landgarten Potpourri in Wulm:

- **11. Mai: PflanzenMarkt** 11:00 – 16:00 Uhr – verschiedene Jungpflanzen samenfester Sorten
- **ab Juni wieder permakulturelle Gartenführungen** – Infos unter www.landgarten-potpourri.de
- **13. Juni: Sommerfest des Netzwerks MiteinanderSein** ab 18:00 Uhr



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



Buchvorstellung: Im Land der verborgenen Welten

Bewusstseinskraft

von Sonja G. Franz



Eine spirituelle Reise zu den bosnischen Pyramiden und anderen Kraftorten Bosniens.

Geheimes Wissen, Aufklärung, Abenteuer, spirituelle Weiterentwicklung und Spaß – dieser Roman ist mit einer dreifachen Prise Humor gewürzt. Authentische Erlebnisberichte machen die Geschichte lebendig und Gefühleindrücke helfen, diese Reise gut nachzuvollziehen. Das Versinnbildlichen von Träumen unterstützt die Fantasie und Erklärungen am Ende des Buches helfen, das Gelesene genauer zu verstehen. Begegnungen mit fremden Wesen und Reisen in die Vergangenheit bringen das Arbeiten mit der geistigen Welt näher und führen die Leser und Leserinnen wieder in die Mitte ihres Herzens, was einen wichtigen Schritt in der heutigen Zeit darstellt. Stationen der Reise sind: die Buna-Quelle, die Wasserfälle von Kravice, Medjugorje, die Sonnen-Mondpyramide u. v. a. Jede Station dieser Reise wurde mit kleinen Ritualen oder Meditationen verbunden, die, zu Hause nachgemacht, zur Schwingungserhöhung auf der Erde beitragen können.

Vortrag: 8.5. um 19:00 Uhr „**Kraftorte in Bosnien – Eine spirituelle Reise in das Land der Drachen**“ in der Villa LebensLicht Fraureuth

Sonja Schaarschmidt arbeitet auch als Heilerin in 08439 Drochaus: www.seele-der-sonne.de

Das Buch hat 224 Seiten und enthält viele Fotos. Softcover. Für 18,90 Euro erhältlich bei:

sonja@seele-der-sonne.de oder www.dzig.de/bewusstseinskraft-im-land-der-verborgenen-welten



Dankbar Vertrauen ins Leben haben

Stell Dir vor, Du befindest Dich mit Deinem Schifflein auf dem Fluss Deines Lebens. Du bist bereits von der Quelle bis zum Jetzt gekommen. Es gab gute und schwierige Passagen. Irgendwann wird Dich der Fluss ins Meer tragen.

Noch bist Du im Jetzt und hast folgende Möglichkeiten: gedanklich in die Vergangenheit zurück zu rudern – was unnötige Kraft fordert. Oder in die Zukunft sehen – Du ruderst und ruderst und erreichst diese nie. Dabei wäre der einfachste Weg, dass Du im Jetzt lebst; die Segel günstig setzt, das Ruder zwar in der Hand hältst und Dich einfach treiben lässt. Vertraue auf den Fluss Deines Lebens! Sieh Dir an, was Dir gefällt. Nutze die Chancen, die Du geboten bekommst. Vertraue Deinem Potenzial, welches Dir unser Schöpfer gab. Fühle Dich von Heiligen Mächten geborgen. Erlebe Dein Jetzt bewusst und vertraue!

Ich möchte Dir gern mit meinem Wissen und meinen Fähigkeiten bei Deiner Lebensreise hilfreich zur Seite stehen und wünsche Dir, dass Du jeden Tag voller Dankbarkeit Dein Leben meisterst. 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



VERANSTALTUNGEN

Samstag, 04.05.2019

1. **Netzwerktreffen von Kairos - Therapeuten regional** - ganztags // 11:00 Uhr Vortrag „Ganzhlt. Zahn- und Mundgesundheits für kleine Kinder“ mit Zahnärztin Constanze Müller-Leibring // 16:00 Uhr Vortrag „Vitalpilze“ mit Roberto Kaden, Experte der Firma Münzner Gourmet - Anmeldung bei Bärbel Espig K Vitalzentrum Schwarzenberg - D

09:00 bis 10:30 Uhr Seminarreihe **Abenteuer Wechseljahre** Thema: **Frauenkräuter** mit Yvonne Scholz - Olbernhau - N

Montag, 06.05.2019

19:00 Uhr Vortrag **Ich heile mich - Wer sonst?** mit Grit Weihrauch - Eibenstock - F

19:00 Uhr Workshop **Mailight mit den Feet-up-Hockern** - Hals über Kopf den Perspektivwechsel genießen und loslassen, mit Heike Seewald-Blunert - Meinersdorf - M

Freitag, 10.05.2019

16:00 bis 20:00 Uhr **Kräuterwanderung** mit Corina Großklaus - Schneeberg - E

Samstag, 11.05.2019

14:00 Uhr Workshop **Rückgrat mit dem Yoga-Rad stärken** mit Heike Seewald-Blunert - Meinersdorf - M

Mittwoch, 15.05.2019

19:30 Uhr Eltern-Gesprächs-Abend: **Mein Kind und seine Pubertät** – Auf was müssen Eltern achten und auf was können sie gelassen reagieren?! mit Bettina Brückner - Annaberg-Buchholz - H

Freitag, 17.05.2019

17.–19.5. **Kreatives Auszeit- und interaktives Themenwochenende** Thema: „Loslassen – dann hast Du beide Hände frei“ mit Silke Baumann O & Yvonne Scholz N mit Übernachtung im Haus Oase, Olbernhau

Freitag, 24.05.2019

15:00 bis 21:00 Uhr Aufstellungsworkshop **Die Kraft Deines inneren Kindes** mit Therese Stoll Tel. 0173-1701288, www.therese-stoll.de - Yoga-Raum Tischlerei Wenzel, Dorfchemnitz

15:00 bis 20:00 Uhr Workshop **MET-Klopftechnik** mit Ina Klingler - Schneeberg - E

18:00 bis 20:30 Uhr Workshop **Starke Augen** Welche Kräuter sind gut und wie stärken ich die Augenmuskulatur? Wir stellen an diesem Abend Kräuterpflgemittel her und probieren aus, was gut tut. Anmeldung 0152-31854752 - Kinesiologie Simone Heber-Puhl - Markt 9, 08340 Schwarzenberg

Samstag, 25.05.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Tagesworkshop **Japanisches Heilströmen** mit Ina Klingler - Schneeberg - E

Montag, 03.06.2019

19:00 Uhr Vortrag **Die vier Ohren der Kommunikation** mit Grit Weihrauch C - Eibenstock - F

Pfingstamsamstag, 08.06.2019

8.6. 14 Uhr bis 9.6. 14 Uhr **Tempel der Heilung mit Tempelschlaf** mit Jana Münzner - Schwarzenberg - B

Pfingstmontag, 10.06.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **KUNST offen in Sachsen: Atelier von Gabriela Schlenz** - Tannenbergl - J

Donnerstag, 13.06.2019

19:00 Uhr **Netzwerktreffen FRIEDEBACH Sommerfest** - Hof von Anke Griebbach, Oberer Seitenweg 2 - Anmeldung bei Yvonne Scholz N

Freitag, 14.06.2019

18:00 bis 20:30 Uhr Workshop **„Erholung im Schlaf“** Anregungen, um am Abend zur Ruhe zu kommen. Wir probieren und testen mit Kräutern und Kinesiologie - Anmeldung Tel. 0152-31854752, Kinesiologie Simone Heber-Puhl - Markt 9, 08340 Schwarzenberg

Mittwoch, 19.06.2019

19:30 Uhr Themenabend: **Wie redest Du eigentlich mit mir?** mit Bettina Brückner Annaberg-Buchholz - H

Freitag, 21.06.2019

21.–23.6. **Kreatives Auszeit- und interaktives Themenwochenende** Thema: „Ich bin, was ich denke!“ mit Silke Baumann O & Yvonne Scholz N mit Übernachtung im Haus Oase, Olbernhau

Samstag, 29.06.2019

ab 14:00 Uhr offenes Treffen **Vegetarisches Familienpicknick Breitenbrunn** organisiert vom MiteinanderSein e.V. - Abenteuerspielplatz Breitenbrunn (oberhalb der Kirche) - A

Sonntag, 30.06.2019

11:00 bis 15:00 Uhr **Weiberkram - die etwas andere Mädelsrunde** mit Yvonne Scholz Schwarzenberg - N

Freitag, 05.07.2019

5.–7.7. Selbsterfahrungsseminar für Frauen in der Lebensmitte **„Trau Dich, mal Deine Komfortzone zu verlassen“** mit Yvonne Scholz Ferienhaus „Miriquididi-Camp“, Deutschneudorf - N

Samstag, 13.07.2019

13.–14.7. **Befreite Schultern – Weicher Nacken – Gute Sicht** Zusatzkurs mit der Feldenkrais-Methode® mit Ralf Ziegler, Feldenkraispädagogin, Urbar - Anmeldung bei Bärbel Espig K - Schwarzenberg - D

13.–14.7. Seminar **PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung** mit Pranalehrerin Grit Weihrauch - Eibenstock - C

Mittwoch, 24.07.2019

17 bis 19:30 Uhr Workshop **„Zarte Haut wie...“** Gemeinsam Pflegemittel für das Gesicht herstellen und genießen. Anmeldung Tel. 0152-31854752, Kinesiologie Simone Heber-Puhl, Markt 9, 08340 Schwarzenberg

Freitag, 09.08.2019

15:00 bis 21:00 Uhr Aufstellungsworkshop **Entspannte Eltern – entspannte Kinder** mit Therese Stoll - Tel. 0173-1701288, www.therese-stoll.de - Yogaraum Tischlerei Wenzel, Dorfchemnitz

Sonntag, 11.08.2019

11.–16.8. Sommercamp **Messerbau für Jugendliche** mit Steffen Müller - Anmeldung bei Katja Naumann, Tel. 03731-300253, www.naturzeit-raum.de - Waldcampingplatz Thalheim

REGELMÄSSIGE TERMINE

AMRYTA Jana Münzner Schwarzenberg - B
Yoga und Meditation
 jeden Donnerstag, 19:30 Uhr
Verbundener Atem 25.5. / 4.6. / 8.7. je 9 Uhr // 22.5. / 12.6. / 17.7. je 18:30 Uhr
Frauenabend 10.5. / 28.6. / 26.7. je 19 Uhr
Tempel der Heilung mit Tempelschlaf 8.6. 14 Uhr – 9.6. 14 Uhr
 Tagesworkshop **Die Kraft der Emotionen** 25.5. 10–20 Uhr

Zwei-Herz-Meditation mit Grit Weihrauch mittwochs 7:30 Uhr - Schwarzenberg - C

Freie Heilungstermine mit Grit Weihrauch nach Vereinbarung - Schwarzenberg - C

Yoga im Pranazentrum Schwarzenberg mit Grit Weihrauch - C - Mo (aller 2 Wochen): 17 Uhr Anfänger // Di 7:30 Uhr Anfänger / 16:30 Uhr Senioren / 19 Uhr Fortgeschrittene // Mi 8:30 Uhr Schwangere // Do 18:30 Uhr Anfänger

Kunsthof Eibenstock - F
Friedensmeditation mit Kerstin Schreier - 27.5. / 29.7. je 19 Uhr - offener Abend
Führung durch den Kunsthof 25.5. 15 Uhr
Kaffeeverkostung im Kunstcafé 9.5. 15 Uhr
Brotdackkurs mit Sandra Müller 4.5. / 15.6. je 10 Uhr
Brötchen, Müsli & Co – Brötchen backen mit Sandra Müller 25.5. 10 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr.



Welche Wirkung haben Elektromog, Mobilfunk & Co? Schutz vor E-Smog

von Dr. Katina Leondaris

Sie sind elektrosensibel. Jeder Mensch ist es, denn elektromagnetische Strahlung wirkt sich immer auf Ihre biologischen Prozesse aus, auch wenn Sie nichts spüren. Der menschliche Organismus reagiert bereits auf sehr schwache elektromagnetische Frequenzen mit Zellstress.

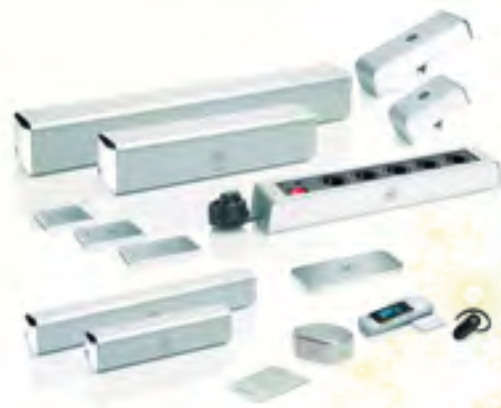


Foto: Fotostudio Fischer Weinheim; Petra/Jürgen Fischer

Zum einen stresst diese Strahlung Ihre Zellen und zum anderen bildet sie mit anderen Umweltgiften einen gesundheitsschädlichen Cocktail für Ihren Körper.

Zellen „funken“ u.a. über Frequenzen im Mikrowellenbereich und gerade in diesem Frequenzbereich strahlen Mobilfunk, WLAN & Co wesentlich stärker, als es unsere Zellen von der natürlichen Umgebung her gewohnt sind. Mit der neuen 5G-Technologie steigt das Gesundheitsrisiko weiter.

Wenn das Immunsystem durch elektromagnetische Strahlung vorbelastet ist und der Körper zusätzlich mit Umweltgiften wie Blei, Cadmium und Quecksilber oder viralen Hintergründen kämpfen muss, fördert das die Bildung von Krankheiten.



Das führt zu Zellstress, der im Körper Entzündungen auslöst, da mehr freie Radikale vorhanden sind, als neutralisiert werden können. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, veränderte Hirnströme, veränderter pH-Wert im Blut, Burnout, Schwächung des Immunsystems, Unfruchtbarkeit, Kreislaufprobleme, die Entwicklung von Krebs und eine Beschleunigung des Alterungsprozesses können die Folge sein.

Wegen zunehmenden Diagnosen von „Elektrohypersensibilität“ wurde das Krankheitsbild zwischenzeitlich in die internationale Klassifikation der Krankheiten der WHO aufgenommen und auch die Europäische Akademie für Umweltmedizin hat einen Leitfaden zur Prävention, Diagnostik und Therapie von Beschwerden und Krankheiten, die auf negativen Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung zurückzuführen sind, veröffentlicht.

Verzichten Sie deshalb auf Handystrahlung, WLAN & Co. soweit es geht und schützen Sie sich vor der zellbiologisch relevanten Auswirkung elektromagnetischer Strahlung – zuhause, im Auto und unterwegs – mit einer zellbiologisch getesteten Technologie, wie z.B. memon: Europas 1. E-Smog und Wasser-Sanierer.

Dr. Katina Leondaris · Gesundheitsberatung & Vertrieb
Produkte memon bionic instruments
Infotelefon: 0172-7196077
Mailanfragen: katina.leondaris@web.de
www.memon.eu



Deine Essenz & gratis Seelensatz



Aus naturreinen Aromaölen, die auf Deinen Lichtkörper abgestimmt werden, kreierte ich Dir Dein Elixier. Diese Essenz kann heilsam und unterstützend für Dich wirken sowie ihre/n Kraft und Duft in Dir entfalten.

Nicole Selissja'Ana · SAN'SKI'VA Verlags- & Schulungszentrum
Info: www.sanskiva.com/essenzen
Tel. 0371-23376160

VERANSTALTUNGEN

Freitag, 03.05.2019

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Ostthüringen in GREIZ**, Treffpunkt ist der Parkplatz Lehmgrube mit Ulrike Rußner L

Samstag, 04.05.2019

10-17 Uhr **„Tag der offenen Tür“ im Landhotel Sperlingsberg** mit kostenloser Liegeberatung der Fa. FgS Matratzenhirsch · www.matratzenhirsch.de · Sperlingsberg 2, Gablenz

10:00 Uhr **Farben-Klang-Spiel** für Eltern und Kinder ab 4 Jahre mit Sina Ebersbach D Salzgrötte Reichenbach, Fedor-Flinzer-Str. 21

Dienstag, 07.05.2019

18:00 Uhr **Netzwerktreffen Raum Zwickau Altes Forsthaus in TRÜNZIG** · Anmeldung bei Sonja Röpké od. Madlen Ostertag, Tel. 0174-1902705, zwickau@miteinandersein.net · C

Mittwoch, 08.05.2019

16:00 Uhr **Backseminar Kuchen aus der Vollwertküche** mit Annette Lein · Wilkau-Haßlau · K

19:00 Uhr Vortrag **Kraftorte in Bosnien – Eine spirituelle Reise in das Land der Drachen** mit Sonja Schaarschmidt · Fraureuth · D

19:30 bis 21:00 Uhr **Yoga und Twists (Drehungen)** mit Anke Löser · Auerbach · A

Donnerstag, 09.05.2019

19:00 Uhr **Neu: Beginn Ser Block Rückenyo**ga mit Anke Löser · Auerbach · A

Freitag, 10.05.2019

10.–11.5. Ausbildung **„Energetik & Feinstoffliche Arbeit“** Kurs 1.1 mit Katharina Radestock E Fraureuth · E

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Vogtland „Thoma Haus“ in WILLITZGRÜN** mit Jana & Matthias Bina, Dorfstrasse 14a · Anmeldung über

Antje Zimmer, Tel. 0151-24012220, vogtland@miteinandersein.net

Samstag, 11.05.2019

19:00 Uhr **„Lange Nacht der Technik“ Kristallklangwelten** mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum, www.klangtempel.net · Stadtmuseum Ilmenau

11:00 bis 16:00 Uhr **PflanzenMarkt** mit vielfältiger Auswahl an alten Kulturen von Gemüse, Tomaten, Kräutern und Blumen · Mülsen OT Wulm · H

Sonntag, 12.05.2019

10–18 Uhr **Familienstellen Zwickau** mit Christian Schilling M · Zentrum für trad. Osteopathie, Niederhohndorfer Querweg 10, Zwickau

Montag, 13.05.2019

18:00 Uhr **Backseminar Vom Korn zum Brot 1** mit Annette Lein · Wilkau-Haßlau · K

Mittwoch, 15.05.2019

16:00 Uhr **Backseminar Vollwertig glutenfrei backen** mit Annette Lein · Wilkau-Haßlau · K

18:30 Uhr **Stammtisch „Effektive Mikroorganismen“ (EM)** für Anwender und interessierte Mitmenschen · Trünzig · C

19:00 bis 21:00 Uhr **Lesung zur Lebensfreude** mit Janet Schaefer · Auerbach · A

Donnerstag, 16.05.2019

19:00 Uhr **Farben-Klang-Reisen** für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre mit Sina Ebersbach D Salzgrötte Reichenbach, Fedor-Flinzer-Str. 21

Freitag, 17.05.2019

18:30 bis 21:30 Uhr **Vortrag mit Großmeister Wei Ling Yi „Wenn die Seele gesund ist, ist der Mensch gesund“** · Anmeldung: Claudia Stöhr, Tel. 0176-41630953, lotus@homath.de Münch-Ferber Villa, Münch-Ferberstr 1, Hof

Details siehe www.miteinandersein.net/veranstaltungen

Im Allgemeinen und 5G im Speziellen?

Schutz vor Elektromog – Na Klar!

von Georg Steffen Kotzur

Mit den ZERON-Energieprodukten, wie der ZERON-Energieheilplatte, können nicht nur ganze Wohnungen und Häuser abgeschirmt und ausgeglichen werden, sondern auch die Körper-Energiefelder des einzelnen Nutzers.



Für unterwegs in der Öffentlichkeit, am Arbeitsplatz oder auch zum Abschirmen einzelner Geräte dient der ZERON-E-Smog-Schutz per Magnetstreifenkarte. Diese hat einen Aktionsradius von zwei Metern um den Nutzer. Sie ist in ihrer Wirkung mehrfach kinesiologisch und radiästhetisch erfolgreich getestet worden. Der durch die Karte zu aktivierende Regelkreis dient zum Neutralisieren von aus den unterschiedlichen Geräten wie Smartphones, Verteiler, WLAN-Router, DECT-Telefonen u. v. m. austretenden und für Sensible spürbaren bioresonanten Schwingungen, die das Störende am E-Smog darstellen.

ZERON: ZERO Strahlung – Frische Energie ON

Georg Steffen Kotzur · Zentrum für Geomantie · Hainstr. 110, 09130 Chemnitz
kraftort-lebensraum.de und my-zeron.com



Netzwerk Region Leipzig-Halle

von Koordinatorin Kordula Möring

Here comes a hearty „Hello“ von der Britischen Insel - die auch in dieser Ausgabe tatsächlich noch immer zu Europa gehört. Wenn ich irgendwo für längere Zeit lebe, schaue ich, welche Pflanzen dort besonders oft vorkommen. Hier sind es unter anderem Kamelien, die eigentlich schon richtige Bäume sind. Sie haben uns ganz besonders den Winter über erfreut, weil sie üppigst blühen und auch jetzt noch fleißig immer wieder Blütenkelche öffnen. Heilwirkend sollen Kamelien beruhigen und den Blutdruck senken. Symbolisch stehen sie u. a. für Freundschaft und Harmonie. Vielleicht klappt es deshalb mit den Nachbarn in unserem Örtchen so gut.

In Leipzig habe ich im späten Frühling jedes Jahr eine „Rhododendrentour“ gemacht. Einfach zum Schauen und Freuen. Und eigentlich wollte ich ein Bild von einer besonders schönen Gruppe im Palmengarten mitschicken. Allerdings kommen wir gerade von einer Südküsten-/ Cornwall-Tour zurück und dort standen Rhododendron-Bäume, deren Anblick ich Euch nicht vorenthalten möchte! Die beiden hier waren fast schon klein im Vergleich zu den anderen im Park, aber die Form ist einzigartig. Homöopathisch gesehen kann Rhododendron helfen, in der Gegenwart anzukommen bzw. präsent zu sein. Pflanzst Rhododendren! Aber nur die bienenfreundlichen heimischen Sorten. Apropos: Nach 5 Tagen Fahrt mit einem Caravan durch Devon und Cornwall war die Windschutzscheibe fast noch sauber. Pflanzst und sät für unsere Insekten;

ANBIETERVERZEICHNIS

Neue Netzwerkpartner

Praxis Dalibor · Cornelia und Jörg Dalibor · Vitametik · Computergestützte Körperanalyse · Gesundheitsberatung
Impulsbehandlung bei Stress, Verspannungen und Schmerzen · ☎ 04501 Leipzig, Waldstraße 63 · ☎ 0341-97528182
www.praxis-dalibor.de

Stadt Leipzig

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

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

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

B Praxis Quelle des Lebens · Anne-Karen Fischer
Heilerin/Dipl.-Psych. · Ausbildung, Einweihung in Quellenenergie, 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 Herzheilungs-Coach Mareike van Saase
Inneren Frieden & Selbstliebe & Erfüllung findest Du in DIR - in Deinem geheilten Herzen. Bei Deiner Herzheilung & Herzöffnung begleite ich Dich einfühlsam und intuitiv, incl. Quantenheilung · ☎ Hermann-Meyer-Str. 69, 04207 Leipzig
☎ 0176-29513104 · www.mareike-van-saase.com

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

Happy Travel Leipzig · Betina 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
Löhrstr. 3-7 (in der VHS), 04105 Leipzig
Tel. 0351-6413010 · akademie@mehner-busshardt.de, www.mehner-busshardt.de

Paracelsus Heilpraktikerschule Leipzig
Studienleiterin **Annette Barz** · ☎ Löhrstr. 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, Einzelösungen, Kurse für Unternehmen u. Organisationen
www.ilp-coach-leipzig.de · Leadership Management Kursleiterin · ☎ 0176-20277016
www.lmi-dach.com

Feldenkrais & Focusing Practitioner Amona Buechler · Workshops, Urlaubskurse, 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

Umland Leipzig

Lutz Preller · Praxis für bioenergetische Heilweisen · Ganzheitliche Heilarbeit: Selbstheilungskräfte, Blockaden, Denkmuster, Energiesysteme, Raucherentwöhnung, Reinkarnationstherapie; Lebensberatung
☎ Margeritenweg 8, 04420 Markranstädt
☎ 034205-84548, 0151-53175814 · www.diekraftliegtindir.net

ersetzt Hybridpflanzen (wie z. B. die meisten Forsythien) mit Insekten freundlichen Gewächsen. Esst Löwenzahn (gut für die Leber) anstatt ihn aus Eurem Rasen zu verbannen. Pflanzst Wiesenknopf und Flieder, streut Blumensamen auf jede freie Stelle und lasst uns hüben wie drüben ganz bewusst miteinander den Frühling und Sommeranfang genießen.

MiteinanderSein-Erlebnistag Leipzig 2019

Für unseren 2. Erlebnistag am 22. September sind noch einige wenige Plätze frei. Also sputet Euch mit der Standanmeldung. Oder kommt einfach als Besucher vorbei und bringt Familie und Freunde mit. Es wird ein besonderer Tag für alle. Freiwillige Helfer würden das reibungslose MiteinanderSein an diesem Tag enorm unterstützen. Wer Lust hat, ein Teil dieses Seins zu werden, melde sich bitte einfach per E-Mail. Vielen Dank!

Nächstes Netzwerktreffen

Di, 14.5. im Glasatlizer28 in der Plautstr. 27-29, 04179 Leipzig
Das nächste offene Netzwerktreffen findet zum Glück schon am **14.5. im Glasatlizer28** statt. Wie immer um 19:00 Uhr. Bitte denkt an das fantastische, vegetarische Buffet, bei dem besonders gut genetztwerk wird, wenn jede/r etwas Leckeres beiträgt. Wir bitten um Anmeldung.

Good bye for now und sonnige Grüße,
Kordula und das ganze Leipziger MiteinanderSein-Team!

Kontakt: Kordula Möring · leipzig-halle@miteinandersein.net
Nora Gröbel · Tel. 01573-2543988 · info@pranaheilung-leipzig.de
www.miteinandersein.net/leipzig-halle/

G Klangtempel · „Kristallklangwelten“ Klangkonzerte · Klangliebe, Weltweites Klangnetzwerk, „Campana“ – Festival der Klänge, „Die Tempeltrümmern“, Imkere, 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 Übungen, 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

H Familienstellen Christian Schilling · Tel. 0174-8367945 · Details / weitere Termine: www.familienstellen.org

I Naturheilhof in Gommlo, Kräuterfee Dorle Nebelung · Bauernhof-Caffee, Hofladen, Eiszauberei & Pension mit vollwertig vegetarischen, veganen & rohköstlichen Speisen · Ganzheitliche Praxis für Prävention & Energieoptimierung
☎ Gommelöser Str. 1, 06901 Kemberg OT Gommlo
☎ 034921-60085/87 · www.naturheilhof-gommlo.de

VERANSTALTUNGEN

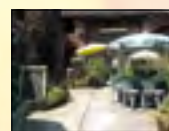
Sonntag, 12.05.2019

10:00 bis 14:00 Uhr Seminar **Das SEELEN-Stellen für die Erfüllung Deines Seelenplans** mit Herzheilungs-Coach & HP Mareike van Saase
Leipzig · ☎

Samstag, 18.05.2019

18.–18.5. Wochenendseminar **Die Kunst der Selbstheilung „Erwecke den inneren Heiler in Dir!“** mit Torsten Wolf, Praxis für ganzheitliche Heilung · Info-Tel. 08807-947841, E-Mail, info@

10 Jahre – Naturheil- & Kneipp Hof Gommlo



Bauernhof-Café, Eis-Zauberei, Pension & Hofladen,
Saison vom 19.04. – 06.10.2019

Café-Öffnungszeiten: Mi. – Fr. 14:00 – 17:30 Uhr
Samstag, Sonn- u. Feiertage 12:00 – 18:00 Uhr

Naturheilhof in Gommlo, Gommelöser Straße 1, 06901 Kemberg OT Gommlo
Tel. 034921-60085/87 · www.naturheilhof-gommlo.de

ganzheitlicheheilung.de · Feng Shui Haus Leipzig, Walter-Heinze-Str. 1, 04229 Leipzig

Donnerstag, 20.06.2019

20.–21.6. Basiskurs **NLP Practitioner (DVN-LP)** in Therapie mit Ralf Käppler · Institut Sven Krieger, Holzhäuser Str. 74, 04299 Leipzig · www.institut-sven-krieger.de

Samstag, 25.05.2019

19:00 Uhr **Healing Sounds and Loving Vibrations - Klangheilreise** mit Manuela Ina Kirchberger und Thomas Plum · Yoga Studio, Raschwitz Str. 38, 04416 Markkleeberg · G

Samstag, 01.06.2019

1.6. – 31.7. **SUP-Yoga am Störthaler und Kulkwitzer See „Stand up oder Sit on Padding“** mit Heike Seewald-Blunert, www.kontrastreich-training.de

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig, Lindenau** mit Christian Schilling · H

Montag, 24.06.2019

09:00 Uhr Ausbildungsbeginn **Sektoraler Heilpraktiker für Physiotherapie** · Leipzig · E

REGELMÄSSIGE TERMINE

Wild-Kräuterwanderung mit Kräuterfee Dorle 3.5. / 31.5. / 7.6. / 28.6. / 5.7. / 26.7. / 2.8. je 18 Uhr · Treffpunkt: Naturheilhof in Gommlo · I

Prana-Übungsabend mit Nora Gröbel 23.5. / 27.6. / 29.8. je 18 Uhr · Leipzig · D

Meditationsabend über 2-Herzen mit Nora Gröbel 9.5. / 6.6. je 18 Uhr · Leipzig · D

Mitmachspielstunde Monochord & Elfenharfe mit Manuela Ina Kirchberger (MIK) & Thomas Plum 14.5. / 11.6. / 17.9. / 15.10. / 12.11. / 10.12. je 18-21 Uhr · Markkleeberg · G

Weitere Termine unter www.miteinandersein.net/leipzig-halle/



Aktuelle Angebote in Markranstädt

Harmonie für Körper, Geist und Seele

von Lutz Preller

Haben Sie gesundheitliche Probleme oder unbewältigte Lebensthemen? Dann testen Sie die „Schnupperstunde“ – neue Klienten erhalten die erste Sitzungsstunde kostenlos. Termine nach Vereinbarung.

Vorträge und Workshops

- **Info-Abend „Allergien überwinden“** am 8.5.19, 18:30 – 20:00 Uhr, Preis 10 € · Fast jeder zweite Deutsche leidet unter mind. einer Allergie. Die Tendenz ist steigend. Und dennoch gibt es Chancen zur Heilung, auch ohne Pillen und Spritzen.
- **Workshop „Endlich schlanker – ohne Diät“** am 25.5.19, 10:00 – 15:30 Uhr, Preis 69 €
- **Erlebnisabend „Von krankmachenden Emotionen befreien“** am 5.6.19, 18:30 bis 20:00 Uhr, Preis 15 € · Emotionen gehören zu unserem Leben. Negative Emotionen beeinflussen aber oft im Unbewussten unsere körperliche oder psychische Situation. Sie erfahren und erleben, wie Sie sich davon befreien können.
- **Workshop „Natürlich besser sehen“** am 15.6.19, 10:00 bis 15:30 Uhr, Preis 69 €
- **Workshop „Krankmachende Emotionen löschen“** am 22.6.19, 10–17 Uhr, Preis 99 € · Sie erlernen, wie Sie negative Emotionen aufspüren und auflösen können. Im Ergebnis sind Sie in der Lage, sich von diesen Lasten zu befreien und anderen Menschen dabei behilflich zu sein.
- **Info-Abend „Haben Sie Rücken?“** am 3.7.19, 18:30 bis 20:00 Uhr, Preis 10 € · Unsere Wirbelsäule trägt und erträgt uns. Welche tieferen Ursachen können zu Rückenproblemen führen und welche Wege bestehen zu ihrer Lösung?



Veranstaltungsort / Anmeldungen (Anmeldeschluss: jeweils 2 Tage vorher):
Lutz Preller · Margeritenweg 8, 04420 Markranstädt bei Leipzig
Tel. 034205–84548 · diekraftliegtindir@web.de · www.diekraftliegtindir.net

VERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 08.05.2019

18:30 Uhr Kursbeginn **Homöopathische Behandlung von Verletzungen** mit Claudia Ruth Günther · Dresden · M

Freitag, 10.05.2019

10.05. Aufstellungsworkshop **Entspannte Eltern – entspannte Kinder** mit Therese Stoll K · Wildfang Studio, Clara-Zetkin-Str. 12, Pirna

Samstag, 18.05.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen Dresden** mit Christian Schilling, Physiotherapie Bernhard Ruhla, Helmholtzstr. 2, Dresden · M

18.–19.5. **Die homöopathische Behandlung von Schmerzsyndromen** mit Eckart von Seherr-Thohs · Dresden · H

Dienstag, 28.05.2019

18:00 Uhr **Informationsabend für unsere Heilpraktikerausbildungen + Homöopathieveranstaltung** · Dresden · M

Sonntag, 02.06.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen Radebeul** mit Christian Schilling · Sportstudio Yvonne Zinke, Gartenstraße 28A, 01445 Radebeul · H

Freitag, 14.06.2019

15:00 bis 21:00 Uhr **Aufstellungsworkshop Frieden mit Deinen Kindern - Patchwork-, Adoptiv- und eigene Kinder** mit Therese Stoll Dresden · K

Samstag, 15.06.2019

15.–16.6. 2-Tages-Seminar **Einführung in die Homöopathie** mit Claudia Ruth Günther und Matthias Havenstein · Dresden · M

Freitag, 21.06.2019

19:00 Uhr **Sommersonnenwende im Schloss mit neuen und alten Ritualen** mit Astrid Dehnel · Großmehlen · N

Samstag, 22.06.2019

22.–24.6. 3-Tages-Seminar **N.I.C.E. 1 – Neuorganisation, Integration und Stärkung des Nervensystems** mit Marion Hüller · Dresden · M

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen** mit Christian Schilling, Physiotherapie Bernhard Ruhla, Helmholtzstr. 2, Dresden · H

Mittwoch, 26.06.2019

09:00 bis 18:00 Uhr **Tagesseminar Ego und Autorität** mit Kirke vom Scheidt · Dresden · M

Donnerstag, 27.06.2019

09:00 bis 18:00 Uhr **Tagesseminar Vergebung und Dankbarkeit – Vater- und Mutter-Beziehung** mit Kirke vom Scheidt · Dresden · M

Freitag, 28.06.2019

14:00 bis 21:00 Uhr **Tagesseminar Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) für Kinder** mit HP Juliane Jacobi · Dresden · M

Freitag, 05.07.2019

15:00 bis 21:00 Uhr **Aufstellungsworkshop Männliche und weibliche Kraft in Balance** mit Therese Stoll · Dresden · K

Sonntag, 07.07.2019

7.–11.7. 5-Tagesseminar **Shiatsu Ausbildung** mit HP Manja Rumpelt · Dresden · M

Freitag, 26.07.2019

15:00 bis 21:00 Uhr **Aufstellungsworkshop Die Kraft Deines Inneren Kindes** mit Therese Stoll K · Wildfang Studio, Clara-Zetkin-Str. 12, Pirna

Netzwerk

Region Dresden-Elbland

von Kirsten von der Heiden

Liebe Interessierte an Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit in Dresden-Elbland, mit frühlinghaftem Schwung und dem Impuls, das Stimmige fortzuführen und miteinander zu sein, grüßen wir Euch! Für unsere Netzwerkvorhaben in Dresden-Elbland haben Ann und ich uns Impulse auf der Dresdner Aktiv & Vital-Messe geholt und zusammen reingespürt, wie das Netzwerk in der Region weiter erblühen kann. Auch das Koordinatorentreffen hat uns inspiriert und gemeinsam haben wir Regionalquarze energetisiert. Spürt Ihr es?

„Und wenn Du Dir nur selbst vertraust, vertrauen Dir die anderen Leute.“
Zitat aus Faust von Johann Wolfgang von Goethe

Nächste Netzwerktreffen

Do. 16.5.2019 um 19 Uhr in der Salatbar „Gesundes Mittag & Gartenring Café für Dresden“ von Christine Langhammer. Mit dabei Netzwerkleitung Ann König. Adresse: Rähnitzgasse 22, 01097 Dresden, www.gesundes-mittag.de

Fr. 05.07.2019 um 18:30 – 21:30 Uhr Freital

Fortsetzung der inhaltlichen Reihe „Alle Gefühle gerne haben!“ – **Selbstliebe und Bindungstypen** mit Kirsten von der Heiden Ort: Praxis Resonanzbewusstheit in Pesterwitz, Willy-Gäbler-Weg 3, 01705 Freital-Bitte bis spätestens 3 Tage vorher anmelden.

Bei beiden Treffen sind wir bereits auf der Suche nach MiteinanderAktiven, die Lust und Zeit haben, die geplante **„Gesundheitsveranstaltung MiteinanderSein in Dresden 2020“** zu gestalten.

Kontakt: E-Mail: dresden-elbland@miteinandersein.net
Kirsten von der Heiden, Tel. 0351–21088132, 0151–55519714 &
Antje Werner, Mobil: 0176–96508247
www.miteinandersein.net/dresden-elbland/

ANBIETERVERZEICHNIS

Neue Netzwerkpartnerin

K **Unbewusstes bewusst machen**
Therese Stoll · Aufstellungsworkshops zu Themen wie Inneres Kind, Entspannte Eltern – entspannte Kinder, Versöhnung mit den Eltern, entspannte Weihnachten in Familie..., Coaching, Auszeiten für Frauen
☎ Ockerwitzer Str. 53, 01157 Dresden
☎ 0173–1701288 · www.therese-stoll.de

L **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

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

N **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

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

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

Praxis 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 Bienermühle, in **Freital OT Pesterwitz** und in **Zinnwald** · ☎ 0351–31909033, 01522–6238481 · steffi.boe@gmx.de · www.steffi Boehme.de

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

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

REGELMÄSSIGE TERMINE

Offene Coachinggruppe „Gemeinsam neue Wege gehen“ mit Astrid Dehnel N · Do 9.5. / 13.6. / 11.7. 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 4.5. / 18.5. / 1.6. / 15.6. / 29.6. / 13.7. / 27.7. je 14–18 Uhr · Freital · L

Offene Trauergruppe – bei Umbruchsituationen und Verlust von Personen, Tieren oder Fähigkeiten mit Kirsten v. d. Heiden Mi 15.5. / 29.5. / 12.6. / 10.7. / 24.7. je 17:30–19:30 Uhr · Freital · L

3. Eppendorfer Gesundheitstag

von Gabriele Giersch



Die Eppendorfer Gesundheitspraxis lädt ein zum 3. Tag der offenen Tür am Samstag, 27. Juli 2019 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Unter dem Motto: „Vorbeugen ist besser als heilen“ lade ich, als Inhaberin der Eppendorfer Gesundheitspraxis, auch in diesem Jahr ganz herzlich alle Freunde und Interessenten der naturheilkundlichen und alternativen Heilanwendungen in meine Praxis ein. Gemeinsam mit befreundeten Heilpraktikern und Therapeuten bieten wir neue medizinische Denkweisen. Die Erforschung der Ursachen von Störungen und Dysbalancen im Körper und deren gezielte Auflösung mit der Informationsfeldmedizin stehen dabei im Mittelpunkt; sie unterstützt dabei, Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Lernen Sie weitere neue Möglichkeiten ganzheitlicher Heilweisen kennen, nutzen Sie die Schnupperangebote, erfahren Sie viel Wissenswertes, Interessantes und lassen Sie sich zu Ihren speziellen Themen beraten.

Besondere Highlights werden sein:

- Beratung zur Informationsfeldmedizin – was ist Informationsfeldmedizin, wie und wo kann sie unterstützen;
- HRV-Analyse und Stressmessung – sind Sie Burnout gefährdet?
- Schnupperanwendungen und Beratung rund um das Thema Wirbelsäule
- Gesundheit im Auto
- Gesundes Wasser – für Privat und Geschäft, Testung von handelsüblichem Wasser nach dem persönlichen Stoffwechselltyp

Weitere Angebote sind Klangschaalen-Massagen, Beratung zur therapeutischen Hypnose, Klostermedizin, Heilpilze, Reiki-Schnupperanwendungen, ätherische Öle sowie Hanfprodukte etc. Lassen Sie sich überraschen, wir freuen uns auf Sie. Herzlichst Ihre Gabriele Giersch



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

Gutscheine zu unseren Kursen? - Schreib uns!

Am 30.05.2019 von 11 bis 18 Uhr

ZAUBERWEGE UND FREUNDE
ERLEBNISTAG Einladung

das 6. Jahr infolge im zauberhaften Striegistal:

Vorträge & Aktiv dabei sein

Bogenschießen Naturheilkunde aus dem Wald
Töpferfee Honig trommeln Yoga
Schule der Geistheilung Dinkelkeim Brot
Rhythmusreisen Fluss des Atmens Coleumba
handgemachte Seifen Bars Engelreading & Mandalas
Mantras & Kraftlieder Access Consciousness Zeitenwende Verlag
kreative Selbstentfaltung für Kinder Drechselei
Gedichte Orgonite und Vieles mehr!

Für euer leibliches Wohl ist gesorgt.

Wir freuen uns auf euch!

an der Hammermühle 1 in 09661 Hainichen OT Riechberg

Manchmal müssen wir ZaubERWEGE gehen, um unseren Weg zu finden.

weitere Termine im Internet: www.zauberwege.de & Infos zu allen anderen Kursen

Ein schokoladiges Festival für die ganze Familie vom 2. bis 4. August 2019

Das 4. EuroBean Chocolate Festival auf der Rochsburg

Am ersten Augustwochenende öffnet Schloss Rochsburg wieder seine Tore für alle Freunde feinsten Schokolade! Das vierte EuroBean Chocolate Festival steht vom 2. – 4. August 2019 im sächsischen Veranstaltungskalender. Ganz gleich, ob das gesamte Wochenende oder ein schöner Wochenendausflug: Die EuroBean ist ideal für ein unvergessliches Wochenende!

Hauptfokus liegt vor allem auf qualitativ hochwertiger, handgefertigter Schokolade, biologischem Anbau, Bean-to-Bar (von der Kakaobohne bis zur fertigen Tafel) und fairem Handel. Wie jedes Jahr haben die Besucher des Festivals die Möglichkeit, Samstag und Sonntag jeweils von 10:00 bis 18:00 Uhr, die „Chocolate Maker“ persönlich kennenzulernen, ihre Kreationen zu kosten und mehr über Ursprung und Verarbeitung des Kakaos zu erfahren.

Die EuroBean 2018 war mit ihrem Fokus auf Chocolate Maker aus Amerika ein großer Erfolg – 4.200 Besucher und damit die größte EuroBean bisher. Dieses Jahr widmet sich die EuroBean verstärkt dem wohl wichtigsten Thema unserer Zeit: Unter dem Stichwort „Mission Zero“ verbirgt sich ein entsprechendes Projekt und wir arbeiten weiter am Ziel „Zero Waste Festival“ (Null Abfall). Mehr wird noch nicht verraten.

Fans dürfen sich wieder auf bekannte Chocolate Maker, wie etwa Zotter-Schokoladen aus Österreich, Manoa Chocolate aus Hawaii, Coco Caravan aus England und selbstverständlich Choco Del Sol freuen. Dazu kommen noch einige neue Chocolate Maker, die Euch mit ihren Köstlichkeiten überzeugen werden.

Auch für Familien gibt es gute Neuigkeiten! Figurentheater, Workshops, Märchen und mehr machen in diesem Jahr die EuroBean auch für die Kleinen besonders interessant. Außerdem planen wir noch eine ganz besondere Mitmach-Aktion – was, bleibt erst einmal geheim! Wer vor allen anderen am Start sein will (und neben einem spannenden

Abend auch die Chocolate Maker in exklusivem Rahmen kennenlernen möchte), sollte sich den Eröffnungsabend am 2. August nicht entgehen lassen!

Mehr und Aktuelles gibt es auf unserer Festival-Webseite:
www.eurobean-festival.org

