



MITEINANDERSEIN

Sachsen · August bis Oktober 2019

Nr. 86

Gratis zum Mitnehmen

Netzwerk für Gesundheit, Bewusstsein und Nachhaltigkeit

Netzwerk-Höhepunkte im September

Regenbogenmesse & Erlebnistag Leipzig

Seite 3–5

Ernährung

Sellerie-Saft

Seite 6

Sonderteil

Entspannung durch Hypnose

Seite 8–9

Aktuelles unter www.miteinandersein.net





Inhaltsverzeichnis

MiteinanderSein-Erlebnistag	3
Regenbogenmesse	4
Rezept-Tipp	6
Staudensellerie	6
Lebensmittelkombination	7
Hypnose – eine Reise zu sich selbst	8
Traumreisen mit anschließendem Malen	8
Interview mit Marco Helmert	9
Entspannung durch Hypnose erleben	9
Diabetes	10
Homöopathische Selbstbehandlung – ja	10
Reihe „Gemeinsam frei werden“ Teil 4	11
Gartentipp: Trockenheit und Insekten	11
Energetische Praxis für Mensch & Tier	12
Natur & Selbstfindung	12
Naturheilverein Chemnitz eV	12
Berufsausbildung zum Heilpraktiker	12
Traditionelles Yoga & Ayurveda	12
I-DANCE-IT(Y) [®]	13
Elke Fischer Net(z)	13
Regionalteil Chemnitz	14
Marktschwärmer Schneeberg	16
Die absolute Wahrheit	16
Energetische Therapeutin	16
Regionalteil Erzgebirge	17
Neues aus der Villa LebensLicht	18
Herbstfest im Landhotel Sperlingsberg	18
Regionalteil Zwickau / Vogtland / Thüringen	19
Fasten an Ostsee & me(h)r	20
Massagen in der Schwangerschaft	20
Praxisorientierte Neue Homöopathie	20
Ohne Berührung, liebe wer da kann...	20
Ruheoase ganz einfach	20
Regionalteil Dresden – Elbland	21
CannaPur · Kosmetik · EffektFood	21
Die Geschlechterverkehrung	21
Regionalteil Leipzig	22
Vitametik	22
Deinen Herzens-Weg gehen	23
Wegbegleiter der Neuen Zeit	23
Harmonie für Körper, Geist und Seele	23
11. Kräutertag am 10.08.2019	24
3. „Campana“ – Festival	24
3. ENRICH YOURSELF Festival	24

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: 7500 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.

Editorial

von Ann König & Uwe Reiher

Der momentane Zeitgeist stellt etliche Menschen vor große Herausforderungen und polarisiert bis hin zu den Extremen. Genau deshalb ist es wichtig, dass wir uns des Spiels der Kräfte bewusst sind und Möglichkeiten kennen, wieder in die innere Balance zu finden. Es braucht Mut für das Wahrnehmen der eigenen inneren Prozesse, Gefühle und Emotionen. Oft ist die Versuchung groß, dass wir uns im Außen mit etwas ablenken oder einem bestimmten Bild entsprechen wollen – doch führt uns das nur noch weiter weg von uns selbst. Unsere unerlösten Anteile warten geduldig bis zu dem Tag, an dem wir sie sehen, anerkennen und damit transformieren. Hingabe an uns selbst und eine gute Prise Humor helfen, dass wir in der eigenen Mitte bleiben.

Dies kann uns auch gut durch die Geschäftigkeit der Erntezeit bringen, welche der Spätsommer jetzt mit sich bringt. Geerntet wird auch bei uns im Netzwerk: Nach vielen Monaten der Vorbereitungen stehen unsere zwei Netzwerk-Höhepunkte vor der Tür: die **Regenbogenmesse am 1.9. in Stollberg** und der **MiteinanderSein-Erlebnistag am 22.9. in Leipzig**. Wir freuen uns schon sehr, diese Tage mit Euch gemeinsam zu verbringen und wieder einmal das Gefühl „einer großen Familie“ in herzlicher Atmosphäre zu erfahren. Zwei Tage die es in sich haben – als besondere Plattformen für regen Informationsaustausch, Ausprobieren von Übungen oder Behandlungen und persönliches Kennenlernen von interessanten Menschen sowie neuen Produkten – und das alles

aus den alternativen ganzheitlichen Bereichen.

Bei all' der Betriebsamkeit sollte ebenso Gelegenheit für Entspannung sein, wie uns das Eichhörnchen als Botschaft vermittelt. Unser Sonderteil „Entspannung mit Hilfe von geistigen Methoden“ gibt dazu Einblick in die Arbeit mit Hypnose und Traumreisen (Seite 8, 9). Bunt wie der Herbst ist, sind auch die reiche Anzahl an Seminaren, Workshops, Vorträgen und „Offenen Türen“ unserer Netzwerkpartner (siehe Veranstaltungsübersichten ab Seite 14). Lasst uns weiterhin zu den regionalen Netzwerktreffen gemütlich zusammen kommen und unsere Anliegen mit offenen Herzen besprechen.

Nächste Netzwerktreffen

22.08. Mülsen
10.09. Obernhau
17.09. Chemnitz
23.09. Leipzig
24.09. Fraureuth
27.09. Auerbach
08.10. Freiberg
08.11. Chemnitz

Nächstes MITEINANDERSEIN Magazin

Sonderteil: „Entspannung durch heilsame Berührung“, Einsendeschluss 1.10.2019

Wir wünschen Euch nun viel Freude mit dieser Ausgabe und danken allen Mitwirkenden von ganzem Herzen
Ann König und Uwe Reiher

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

* ab 119,00 € netto / 141,61 € brutto pro Jahr (BASIS)

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** – Michael Stern, 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



Netzwerk-Höhepunkt in der Leipziger Innenstadt · Salles de Pologne, Hainstraße 16

MiteinanderSein-Erlebnistag am 22. September 2019 in Leipzig

vom MiteinanderSein e.V.

In Zeiten allgegenwärtiger Umbrüche, Veränderungen und Wandlungen stehen wir vom Netzwerk „MiteinanderSein“ für entsprechende Perspektiven und Antworten, die neu ins Bewusstsein gebracht werden dürfen. Mit unseren praxiserprobten, vielschichtigen Hilfen zur Selbsthilfe und persönlicher Unterstützung vermitteln wir Orientierung, klärende Anstöße sowie einen kompetenten, ganzheitlichen Ansatz in und für unsere Region. Über 30 Aussteller aus Leipzig und Umgebung möchten Sie mit integrativen Strategien, Informationen und herzlichem Engagement an diesem Tag inspirieren, neue, ganzheitliche Wege hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu gehen. In Vorträgen und Workshops können Sie sich mit unterschiedlichen Themen unserer Aussteller vertraut machen.

Für Ihr leibliches Wohl ist natürlich ebenso gesorgt. Zwischendurch können Sie bei einer Tasse Kaffee auf der Dachterrasse der Salles de Pologne über die Dächer von Leipzig schauen. Für die Kinder haben wir ein paar kleine Zaubereien und ein wenig Glanz und Glimmer im Programm.

Veranstaltungsinformationen:

Wann: Sonntag, 22.9.2019 von 10:00 bis 18:00 Uhr
Wo: Salles de Pologne, Hainstraße 16, 04109 Leipzig, www.michaelis-leipzig.de
Eintritt: 8,- € Erwachsene · 6,- € ermäßigt · Kinder bis 12 Jahre frei
Veranstalter: MiteinanderSein e. V. · Hauptstr. 133 · 08359 Breitenbrunn

Rahmenprogramm:

13:00 Uhr Raum Bernstein – Mittagsmeditation „Mandala-Klangzauber“ mit Carina Leithold & Jens Müller. Aus der Idee heraus, mit möglichst vielen Sinnen entspannen zu können, entstand das Projekt „Mandala-Klangzauber“, wahlweise solo (nur Handpan) oder als Duo (mit Didge, Mundharmonika, Indianerflöte u. a.). Während der Klangreise laufen mittels Beamer Mandala-Kreationen großformatig über die Leinwand, so gibt es Genuss für Auge, Ohr, Herz und Seele gleichermaßen.



17:00 Uhr Raum Bernstein – Konzert mit Ysilia

Die Band Ysilia wird mit einem Konzert unseren Erlebnistag zum fantastischen Abschluss bringen. Mit dem für Schweden typischen Instrument Nyckelharpa, einer keltischen Harfe, Bass und Gitarre, unterstützt von den percussiven Rhythmen der irischen Rahmentrommel (Bodhran), zaubern die Musiker eine einzigartige Klangkombination. Wir werden skandinavische Klänge mit keltischem Einfluss hören, eine herzerwärmende Musik, die ruhig, kraftvoll und wunderschön ist.



Aktuelle Informationen, Programm und Ausstellerverzeichnis:
www.miteinandersein-erlebnistag.de

Als Aussteller sind unter anderem dabei:



Krankmachende Emotionen: Wir empfinden Liebe, Freude und Glück, aber auch Ärger, Wut, Angst und mehr. In meinem Erlebnistag erfahren Sie, wie negative Emotionen, die uns oft körperlich oder psychisch belasten, schnell aufgespürt und aufgelöst werden können. Besucher-Highlight an meinem Stand: Kurzbehandlung für jedermann. **Lutz Preller** · www.diekräftliegtindir.net



Dorothea Zschachlitz · Durch CQM sind viele meiner Beschwerden verschwunden: Wohlfühlen, Entspannen, mehr Lebenskraft durch Stärkung meines Energiesystems... Ich biete an: Gesundheitsberatung, Stressmanagement, Energiebehandlungen, Alternative Heilmethoden, CQM und Reiki · Elsterstr. 31, 04109 Leipzig info@doro-vital.de · Tel. 0341 – 58154553 · www.doro-vital.de



Die Körperpflege der Zukunft wird gesprüht! Intelligentes Bewusstsein in der Kosmetik? Zellregeneration durch einfaches Aufsprühen? Im Zeitalter der Quantenphysik ist genau das durch eine zukunftsweisende Technologie möglich. Einfach ausgedrückt: Homöopathie trifft auf Kosmetik! Produkte zum Testen warten auf Dich. Mehr unter: michaela-horstmann.de



Befrei Dich! Von negativen Emotionen – hin zu mehr Leichtigkeit. Bei meinem Vortrag erleben Sie live, wie effizient und leicht Sie sich mit Hilfe des Emotionscodes, entwickelt von Dr. Bradley Nelson, von negativen Emotionen befreien können. **Coaching und Beratungspraxis** · **Marietta Lisk-Cygan** · Mehr Informationen: www.emotionscoaching-leipzig.de



Ich arbeite mit der energetischen Informationsübertragung, die auf den Forschungen Erich Körblers aufbaut und von mir weiterentwickelt wurde. Dabei steht die Ursachenforschung an erster Stelle. Bei meinem Vortrag werde ich Ihnen dies praktisch vorführen. Produkte am Stand: Gesundheitsschuhe, Ruten, schwarze Seifen · **Mandy Goller**, Falkenstein, Tel. 0162 – 9435657



Für ein Leben mit voller Kraft · Lebenskraft und Vitalität bis ins hohe Alter ist machbar. Nutze meine Angebote dazu. Lass Dich begeistern für die Schwingungen der Ätherischen Öle und der Biophotonen. Es ist an der Zeit, unser Verständnis von Natur und Leben grundlegend zu überdenken. Ich unterstütze Dich auf Deinem Weg gern. **quip Vital** · **Andrea Wurm** · Chemnitz Tel. 01777 – 641329



Sinnwandeln – Die heilsame Wirkung der Farben · **Aura-Soma** – zweifarbige, wundervoll duftende Essenzen aus dem Reich der Mineralien- & Pflanzenwelt und dem des Lichts und der Farben · **Heilsame Bilder** – intuitiv gemalt. Erfahre, wie Du die Magie der Farbe wirkungsvoll für Deine Entwicklung und die Entfaltung Deiner Einzigartigkeit nutzen kannst. **Katrin Ahlswede-Müller** · Cottbus · Tel. 0176 – 47303048

Beginn	Raum Achat	Raum Bernstein	Raum Calzedon
10:30	Krankmachende Emotionen auflösen mit Lutz Preller	Energetische Informationsübertragung nach der Praxisorientierten Neuen Homöopathie mit Mandy Goller	Quellenenergie und Aufstellungen der Neuen Zeit mit Anne-Karen Fischer
11:15	Die Regenbogenfarben nutzen, um im Leben Harmonie und Balance im Herzen zu bekommen mit Veronika Broszinski	Die Reise einer Krankheit aus homöopathischer Sicht mit Dana Pfrötzschnier	Reconnective Healing® – Ein neuer Ansatz der Energieheilung nach Dr. Eric Pearl mit Kerstin Schindhelm
12:00	KlangWellen öffnen BewusstseinsTore mit Dietmar Bennow Allig	Darmgesundheit – Möglichkeiten zur Regeneration mit Jana und Mario Detert	Stressfrei lernen durch gezielte Bewegung mit Petra Klausnitzer
13:45	Mach Dich innerlich frei für Deinen Herzens-Weg mit Mareike van Sasse	Lavylites – Wahre Schönheit kommt von Innen mit Michaela Horstmann	Energetisiere Dein Leben! Möglichkeiten zum Stressabbau und Leistungszuwachs m. Nora Göbel
14:30	Emotionen meistern – Lebensqualität erhöhen mit Marietta Lisk-Cygan	Die Kraft der Aloe Vera mit Susanne Schäfer	Wasser als Lebenselixier mit Martina Witzel
15:15	Die neue Sexualität mit Maik Zander	Die heilsame Wirkung der Farben mit Katrin Müller	Sprechen ist ein Genuss mit Mona Deibele
16:00	Transformation – Das Geheimnis dieser Welt mit Gregor Lichter	Das Geburtshoroskop – Chancen und Möglichkeiten, das Leben erfüllender zu gestalten mit Anja Block	Ätherische Öle mit Kati Meier-Wenke



Regenbogenmesse

Die Messe für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen

Sonntag, 1. September 2019, 10:00 – 18:00 Uhr · Bürgergarten Stollberg, Hohensteiner Str. 16, 09366 Stollberg
 Mehr als 45 Aussteller · Info- und Verkaufsstände · Vorträge und Workshops · Klangbereich · Kinderprogramm · Catering

Die Regenbogenmesse ist ein bunter Erlebnistag für die ganze Familie und steht ganz im Fokus der Gesundheit für Körper, Geist und Seele mit den Themen: Gesunde Ernährung · Alternative Therapien · Seelisches Wohlbefinden · Natürliches Gärtnern · Heilsame Klänge

Unsere Messe beantwortet Fragen wie:

- Was sind die neuesten Erkenntnisse auf dem Weg zu einem gesunden Körper, einem klaren Geist und offenem Herzen sowie seelischer Zufriedenheit?
- Welche regional erzeugten Lebensmittel und Produkte bietet Sachsen?
- Welche neuen alternativen Therapien, Ausbildungen und wirkungsvollen Gesundheitsprodukte gibt es?
- Welche Angebote finden wir für harmonisches Wohnen und Arbeiten sowie biologisches Gärtnern?
- Was ist lebensbejahende Kunst?

Kompetente ganzheitliche Anbieter aus Sachsen zeigen ihre Angebote an Info- und Verkaufsständen, in Vorträgen und Workshops sowie im Klangbereich. Ebenso stehen für die Kinder ein kurzweiliges Bastelangebot und Workshops bereit. Für eine gesunde Verpflegung während der Messezeit ist gesorgt.

Special Guest

Maik Thies, staatlich geprüfter Fitnessfachwirt mit Leib und Seele. Durch die Liebe zu seinem Sport, dem Natural-Bodybuilding, hat er vieles davon, was er empfiehlt, selbst ausprobiert und beurteilt. Dabei steht für ihn immer der alternative Weg an erster Stelle, sodass seine Klienten nicht nur auf erstklassige theoretische Kompetenz, sondern auch auf seinen reichen Erfahrungsschatz rund



um das Thema Fitness & Gesundheit vertrauen können, wie die Ernährungswissenschaft in Bezug auf Alternative Heilmethoden, Entgiftung, Fasten und Ernährungskonzepte vom Normalo bis zum Leistungssportler. Er achtet speziell auf eine für den Körper abgestimmte Ernährung mit vielen, Mensch und Tier gegenüber fairen, unverarbeiteten Produkten. Vortrag 16:00 Uhr im Raum 1.



NEU – Klangbereich auf der Bühne

Auf der Bühne werden wir für die Besucher diesmal einen exklusiven Klangbereich einrichten. Hier könnt Ihr Euch während der ganzen Messezeit durch entspannende Schwingungen unserer Klangkünstler Ruth Rölller, Michael Zinnen und Gong-Mario eine Ruhepause gönnen oder selbst die Klanginstrumente ausprobieren. Die anwesenden Künstler und Carina Leithold & Jens Müller mit ihrem Mandala-Klangzauber laden Euch zu festen Zeiten zu ihren Klangreisen ein (Zeiten siehe Tabelle).

Veranstaltungsinformationen:

Wann: Sonntag, den 1. September 2019, 10:00 – 18:00 Uhr
 Wo: Bürgergarten Stollberg
 Hohensteiner Straße 16, 09366 Stollberg
 Eintritt: 5,- € Erwachsene · 3,- € ermäßigt · Kinder bis 12 Jahre frei
 Veranstalter: MiteinanderSein e. V. · Hauptstr. 133 · 08359 Breitenbrunn

Als Aussteller sind unter anderem dabei:

EM-Heidi und EM Sachsen stellen vor: „Effektive Mikroorganismen – natürliche Helfer für viele Anwendungsgebiete“
Heidemarie Wagner, 09122 Chemnitz, Tel. 0170–8148284, E-Mail: wagnerheidemarie@t-online.de · **EM Sachsen GbR**. 09306 Rochlitz OT Noßwitz, Tel. 03737–7869720, E-Mail: info@em-sachsen.de · Internet-Seite: www.em-sachsen.de



SEI DU SELBST – Raindrop-Massagen für Sport & Wellness
 Lichtessenzen · Channeling- & Heilmedium · Meditationsreisen · Zeit für DICH-Seminare · Seelengespräche · Wegbegleiterin · energetische Produkte Energiedusche · persönliche Essenzen & Botschaften · **Nicole Selissja'Ana** · **SAN'SKI'VA Verlag & Schulungszentrum** · www.sanskiva.com
 Tel. 0371–23376160



Ich arbeite mit der energetischen Informationsübertragung, die auf den Forschungen Erich Körblers aufbaut und von mir weiterentwickelt wurde. Dabei steht die Ursachenforschung an erster Stelle. Bei meinem Vortrag werde ich Ihnen dies praktisch vorführen. **Mandy Goller**, Falkenstein, Tel. 0162–9435657 · Produkte am Stand: Gesundheitsschuhe, Ruten, schwarze Seifen



VITALzentrum Elfental · Inh. **Patrick Meinel**: Wir stellen uns mit folgenden Angeboten vor: Recreation Lounge · Stein der Harmonie · Cellagon – aus der Fülle der Natur · Willkommen in der Welt der Kräuter (Kräuterpflaster, Kräutertropfen) **WOODY** – der bewegliche Holzschuh · Markneukirchner Straße 41 A, 08267 Zwota · www.vitalzentrum-elfental.de



Natur trifft Hightech: „Wir wollen das besser machen“ ist der Anspruch von Andreas Wilfinger und Ulla Wannemacher. Das Ergebnis: Frischekosmetik & hochwirksame Biovitalstoffe. **RINGANA** garantiert höchste Qualität, absolute Frische und Nachhaltigkeit entlang der gesamten Wertschöpfungskette
 Team **Birgit Gutmann** · www.birgit-gutmann.ringana.com



Hund, Katze & Co. – ganz natürlich · Tierärztin **Dr. Wilma Staffa** behandelt individuell. Ihr geliebtes Haustier ist ein wunderbares Lebewesen – genau wie Sie selbst. Meine Therapie ist sehr persönlich, ganz auf Sie ausgerichtet, mit dem Ziel der tiefgründigen Heilung. Naturheilkunde: Homöopathie, Aroma-, Phyto- & Apitherapie, Ernährungsberatung · www.wilmastaffa.de



Ökologisch Bauen und Renovieren. Naturfarben aus Lehm, Kalk u. Leinöl. Putze aus Kalk u. Lehm. Ökodämmung aus Kork, Holz, Zellulose u. Hanf. Parkett, Massivholzböden, Kork u. Linoleum. **Natur Point Unger** – Planung, Verkauf, Ausführung für Ökologisches Bauen · Schönherstr. 8, 09113 Chemnitz, Tel. 0371–28300210, www.naturpointunger.de



Warum wahlloses Vermischen von Lebensmitteln den Körper belastet u. zu ernsthaften Erkrankungen führen kann. Messeangebot: Zwei Online-Videokurse, wie man Nahrung in Heilnahrung verwandelt. Vortrag: Antivirale Ernährung – Warum die richtige Lebensmittelkombination den Körper vor Parasiten und viralen Erkrankungen schützt. **Die Rohkostlinge & Bruno Wehsbrodt** · www.foodkombi.de





Beginn	Raum 1 – Vorträge	Raum 2 – Workshops	Raum 3 – Vorträge	Kinder- & Klangbereich
10:00	Entschleunigung – Regenerierung – Harmonisierung in der Recreation Lounge mit Patrick Meinel, VITALZentrum Elfental Zwota	Strahlenfrei leben – Lebensqualität steigern mit Georg Steffen Kotzur, Zentrum für Geomantie und Radiästhesie	„Wer bist Du – sei Du selbst“ Channeling mit Harfenbegleitung, lyrischen Erkenntnissen und Botschaften der geistigen Welt mit Nicole Selissja'Ana Kindermann und Rita Saviera Deuchler	
11:00	Jung bleiben beim Älterwerden mit Ina Klinger, Heilpraktikerin für Physiotherapie	KAHA- Energiewelten spüren mit Ines Fischer, Qi-Aktiv	Ayurveda trifft Yoga mit Heike Seewald-Blunert	HOF: Kinder lernen Kindern das Ruten mit Mandy Goller
12:00	Was haben CBD Hanfextrakte und ätherische Öle gemeinsam? Ein wissenschaftlicher Vortrag inklusive Verkostung für Gaumen und Sinne mit Simone Günther, Ganzheitliche Gesundheitsberatung	Reconnectiv Healing mit Maik Zander, Harmonie und Balance	Das geliebte Tier als Spiegel unserer eigenen Seele mit Dr. Wilma Staffa, Tierärztin	BÜHNE: Klänge für unsere Herzen (Klangschalen & Gong) mit Ruth Röller, Klangschalen Energie Waldenburg
13:00	Energize your Life! – Energetisiere Dein Leben! mit Grit Weihrauch, Pranalehrerin	Gesund durch Berühren – eine Einführung in die Kinesiologie mit Anja Planken, Kinesiologie	Heilung meiner Seele mit Marianne Ullrich, Therapeutin und Autorin	HOF: Kinderyoga – von Kopf bis Po, zappeln wie ein Floh mit Heike Seewald-Blunert
14:00	Das Geheimnis gesunder Ernährung – Warum durcheinander Essen krank macht mit Bruno Wehsbrodt, Carlos Demmler	Energetische Informationsübertragung nach der Praxisorientierten Neuen Homöopathie mit Mandy Goller, Gesundheitsberatung	Buchlesung „Ordner Leben“ – Jeder Weg ist anders, das Ziel immer gleich mit Ani Rahtak	BÜHNE: Mandala-Klangzauber – Entspannung finden in der Verschmelzung von Bild & Klang (Handpan, Didgeridoo, Mundharmonika, Indianerflöte) mit Carina Leithold und Jens Müller
15:00	Infrarot – im Wandel der Zeit mit Wavlex GmbH	Aktivierung der Selbstheilungskräfte – Vortrag und Workshop mit Jana Münzner, AMRYTA	Geistheilen und Empfangen von Heilenergien für alle mit Helmut Goy	HOF: Gehirntanz für Kinder mit Anja Planken
16:00	Vitalisierung von Körper und Geist mit Maik Thies, Fitnessfachwirt	Körpersysteme regulieren durch neuro-muskulären Impuls (Vitametrik) und Regeneration anschieben mit Gesundheitspraxis für Vitametrik	Mandalareading mit Stephanie Raphaela	
17:00	Rückführungshypnose – Beweggründe, Ablauf, Nachbearbeitung mit Michael Stern	Faszien – das Organ der Körperhaltung – Lernen Sie Verspannungen selbst zu lösen mit Kristin Müller	Altes Naturheilmittel Hanf mit Ingolf Klette	BÜHNE: Himmlische Klangreise (Monochord, Tambura und Gong) mit Michael Zinnen & Gong-Mario

Aktuelle Informationen, Programm und Ausstellerverzeichnis unter www.regenbogenmesse.de



KUNSTHOF EIBENSTOCK

Gemeinschaftsstand: **Zentrum für Yoga und Prana Schwarzenberg & Chemnitz** · Seit 2010 gibt es in Schwarzenberg das PranaZentrum, das nun in den Herrenhof Erla umzieht. Die Pranalehrerinnen **Grit Weihrauch & Martha Wittekindt** stehen für Schnupperanwendungen u. Fragen zur Verfügung. Der **Kunsthof Eibenstock** präsentiert sich – bunt, vielseitig, kreativ – mit seinen unzähligen interessanten Angeboten.



Foto: gluecksbegleiterin.de

Aktivierung der Selbstheilungskräfte · Für Gesundheit und Heilung sind unserere aktiven Selbstheilungskräfte von entscheidender Bedeutung. Jeder Mensch heilt sich immer selbst. Welche Voraussetzungen dies braucht, wie sinnvoll manchmal Unterstützung von außen sein kann und was Du heute dafür tun kannst, das erfährst Du im Workshop. · **Jana Münzner AMRYTA.de**



Der Weg der Prävention gibt dem Körper Möglichkeiten, seine Regeneration anzuschieben. Dazu nutzen wir: **das Fasten** – Neustart für Körper, Geist und Seele; **die Vitametrik** – ganzheitl. Ansatz, um wieder ins Lot zu kommen; **das Mentaltraining** – Möglichkeit, unser Potential in die gesunde Richtung zu lenken. Jeder hat selbst die Verantwortung für seinen Körper! Wir helfen Ihnen! www.vitametik-katrin-weisser.de

Störzonen? Elektro-Smog? Fehlanzeige! Unter „Zurück zu Deinem natürlichen Zustand“ verstehen wir einen Zustand der inneren Freiheit und Gesundheit, der potentiell auf der Erde vorhanden und jetzt machbar ist. Die Produkte und Angebote der Serie ZERON schaffen Dir das Umfeld, in dem Du gedeihen und Dich verwirklichen kannst! **Georg Steffen Kotzur** www.my-zeron.com



Die „Sternwelt Schule“ – Schule für Hypnose, Energiearbeit und Entspannung stellt sich mit einem Infotisch vor. **Michael Stern** · Hypnotiseur Master, Rückführungsleiter und Entspannungspädagoge sowie Inhaber der Schule, hält einen Vortrag über Rückführungshypnosens mit dem Titel „Rückführungshypnose – Beweggründe, Ablauf, Nachbearbeitung“. www.sternwelt.info



Nahrungsergänzung, Kosmetik und Bekleidung aus Hanf Den Weg der Selbstheilung zu gehen, ist ein Weg der Herausforderung. Die Verwendung von Hanfprodukten bringt uns in die Mitte, fördert unsere Selbstregulation und ist hilfreich für das gesamte Wohlbefinden. **Nadine Hessenkamp und Petra Richter**



Frischkorn-Konfekt

Rezept-Tipp von Sylvie Lutz



Zutaten:

- 20 g Haferflocken, frisch geflockt
- 20 g Kokosflocken
- 50 g Rosinen
- 150 g Weizen (geschrotet)
- 50 g Haselnüsse, grob zerkleinert
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Honig, 1-2 EL Kakao, Wasser

Zubereitung

- Weizen und Haselnüsse zuerst zerkleinern, z. B. im Thermomix
- Alle Zutaten gut miteinander vermengen. So viel Wasser zugeben, dass sich kleine Kugeln (Walnussgröße) formen lassen
- Die Hälfte mit Kakao zubereiten



Als „Biohummel“ gibt Sylvie Lutz seit 2011 Praxiskurse für gesunde Ernährung, Brotbacken und Naturkosmetik im Raum Schwarzenberg mit Hilfe des Thermomix. Gesunde Ernährung bedeutet für sie, alles so natürlich wie möglich zu belassen und aus guten (Bio)Grundzutaten herzustellen, wie z. B. das Brotbacken aus selbst gemahlenem Getreide und Sauerteig ohne chemische Zusätze.

Termine für Kochkurse

- 12.08. Küche aus aller Welt – wie es Euch gefällt
- 16.09. Schnäppchenjäger aus dem Thermomix

Beginn jeweils 17:00 Uhr

Ort: Stadtwerke Schwarzenberg

Verbindliche Anmeldung erforderlich.

Biohummel · Sylvie Lutz

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Vorwerk Thermomix® Gruppenleiterin

Alte Annaberger Straße 22a

08340 Schwarzenberg

Tel. 0174-9014386

biohummel@t-online.de



Neue Reihe: Heilsame Nahrung nach Anthony William Staudensellerie

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



Staudensellerie gehört zu den besonders entzündungshemmenden Nahrungsmitteln, weil er schädliche Bakterien, Hefe-, Schimmel- und andere Pilzkeime sowie Viren aushungert und ihre Toxine und Zellreste aus dem Verdauungstrakt und der Leber ausschwemmt. Pathogene Keime dieser Art sind häufig die Ursache von Entzündungsprozessen und wenn Ihr Körper sich gar nicht erst mit ihnen auseinandersetzen muss, kommt er leichter mit allem zurecht, was das Leben an Herausforderungen mit sich bringt. Zugleich sorgen die Selleriestangen dafür, dass es nützlichen Bakterien gut geht.

Mit Staudensellerie schaffen Sie im Darm ein eher basisches Milieu. Das liegt zum Teil daran, dass diese Pflanze sehr reich an bioaktivem Natrium ist. Außerdem enthält sie als Kofaktoren wirksame Mikromineralisalze, die der Wissenschaft noch nicht bekannt sind. Es handelt sich um Varianten des Natriums und etlicher Spurenelemente (insgesamt über 60), die gleichsam symbiotisch und systemisch zusammenwirken und mit dem im Staudensellerie enthaltenen gewöhnlichen Natrium für eine Erhöhung des pH-Wertes im Körper sorgen, sodass toxische Säuren auch aus den letzten Winkeln des Körpers – und natürlich aus dem Darm – vertrieben werden können. Das sind die besten Voraussetzungen für die Reinigung und Wiederherstellung der Darmschleimhaut. Darüber hinaus enthält der Staudensellerie Enzyme und Koenzyme und verstärkt die Magensäure, was die Verdauung der Nahrung erleichtert und Fäulnisprozessen vorbeugt. Damit ist allen möglichen Verdauungsstörungen ein Riegel vorgeschoben.

Selleriesaft ist das beste Mittel gegen die Durchlässigkeit der Darmwand für Ammoniak, ein noch nicht untersuchtes Phänomen, das aber Gesundheitsstörungen wie Zahnkaries und Benommenheit mit sich bringen kann. Staudensellerie verbessert die Nierenfunktion, hilft den Nebennieren auf die Sprünge und kann sogar geistig-seelisch erleichternd wirken, weil seine Mineralsalze das elektrische Impuls-geschehen und die Funktion der Neuronen günstig beeinflussen – was besonders wichtig ist, wenn Sie an Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung, Benommenheit und Gedächtnisverlust leiden. Staudensellerie sorgt auf der tiefsten Zellebene für Befeuchtung, was beispielsweise das Migränrisiko senkt. Er ist auch die ideale Waffe gegen die gnadenlosen Vier (Viren, Strahlung, Schwermetalle, DDT), er bietet Stresserleichterung und repariert darüber hinaus unsere DNA. Er gehört zu den größten Heilelixieren aller Zeiten.

Seelische Unterstützung

Die Angst sitzt uns vielfach in den Eingeweiden. Die Nervosität macht uns Bauchkribbeln:

Ängste nisten sich so tief im Nervensystem ein, dass wir uns innerlich ganz verkrampft fühlen. Staudensellerie stellt das gesamte Verdauungssystem wieder her. Nutzen Sie seine beruhigende Wirkung, wenn Sie sich erschreckt haben oder in Panik sind, wenn Sie geschockt, gereizt, nervös sind, wenn Sie sich bedroht oder unsicher fühlen, wenn Sie sich fürchten oder in Abwehrstellung sind.

Spirituelle Aufgabe

Oft machen wir das Leben unnötig kompliziert und anderswo versuchen wir, etwas zu vereinfachen, was in Wirklichkeit komplexer ist. Diesem Hin und Her begegnen wir in allen Bereichen des Lebens, vor allem aber auf dem Gebiet der Gesundheit. Einerseits machen sich die Leute allzu viele Gedanken über gesundheitliche Probleme; andererseits übersehen sie die subtile Vielschichtigkeit einer Gesundheitsstörung und versuchen sich einzureden, dass der Körper ganz ohne besonderen Grund „nicht mehr mitspielt“. Wahre Heilung verlangt, dass wir dem Einfachen und dem Komplexen Rechnung tragen, und das lehrt uns der Staudensellerie. Selleriesaft ist wirklich die denkbar simpelste Maßnahme – so einfach, dass die Leute ihm keine echte Wirkung zutrauen. Gemischte grüne Säfte (Smoothies) können heilsam sein. Aber an die Kraft des reinen Selleriesafts kommt nichts anderes heran. Er ist so heilsam, transformierend und belebend, wie etwas nur sein kann, einfach weil er selbst schon ein komplexes Nährstoffgefüge darstellt, das man besser so belässt, wenn es Wunder wirken soll.

„Selleriesaft ist eines der mächtigsten Heilmittel, das ich der Welt anbieten konnte.“ Anthony William

Tipp

Wenn Sie die „Reset-Taste“ Ihres Körpers drücken möchten, sollten Sie den Staudensellerie pur entsaften. Damit sich die Wirkung schnell entfalten kann, empfehle ich einen halben Liter frischen Saft pro Tag, und zwar morgens auf leeren Magen.

Grüner Saft, einfach und gut für Zwischendurch

- 1 ganze Selleriestaude, zerlegt
- 1 großer Apfel in Scheiben
- 1 Zitrone, geschält
- 1/2 Bund Petersilie oder Koriander
- 4 Zweige frische Minze

Alles in den Entsafter geben. Den Saft anschließend in ein großes Glas füllen und sofort genießen.

Bei welchen Krankheiten und Symptomen Staudensellerie 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



Lebensmittelkombination

Anti-Aging – welche Rolle spielt die Ernährung?

von Carlos Demmler



Warum altern wir äußerlich so stark? Und wie können wir diesen Prozess entschleunigen?

Ernährung wieder bekämpft werden können. Im Grunde genommen führt eine solche Ernährung zu Mangelerscheinungen und erhöhtem Nutzen körpereigener Stoffe, was zwangsweise zu früherer körperlicher Erschöpfung und dementsprechend einer schnelleren Alterung führt.

Falsche Lebensmittelkombination

Durch aktives Eingreifen in den Alterungsprozess mit der richtigen Lebensmittelkombination! Nährstoffe brauchen unterschiedliche Zeit zum Verdauen. Das Vermischen von Kohlenhydraten und Eiweißen in einer Mahlzeit bewirkt Fäulnis- und Gärungsprozesse. Des Weiteren sorgen manche Kombinationen für das verstärkte Ansteigen des Insulinspiegels, was Wechselwirkungen mit der Bauchspeicheldrüse, vermehrte Fettbildung, Durchblutungsstörungen und Übersäuerung nach sich ziehen. Ein übersäuerter Körper baut zur Erhaltung des lebenswichtigen neutralen Milieus (pH-Wert 7,4) basische Elemente und Mineralien ab. Das sorgt für einen allmählichen Verbrauch dieser körpereigenen Stoffe und erschwert zeitgleich dessen Reproduktion. Außerdem entsteht so der perfekte Lebensraum für fäulnis- und gärungsfördernde Mikroorganismen in unserem Darm, wodurch einerseits eine temporäre Phase der gesunden Ernährung kaum einen großen Einfluss auf die generelle Gesundheit eines Menschen mit sich bringt und andererseits diese nur durch konstante, neutralisierende

Symptome und Beispiele

Typische Symptome, gerade bei Übersäuerung, sind Sodbrennen, Blähungen, Schluckauf, Magen-Darmprobleme, aber auch aufgequollene, rote Augen am Morgen. Hierbei sind äußere Veränderungen wie faltige Haut, Augenringe oder auch graue Haare Anzeichen der Erschöpfung. Eiweiße und Kohlenhydrate gemischt führt zu einer mangelnden Verdauung der Eiweiße, da diese durch schneller verdaute Kohlenhydrate mitgezogen und anschließend nur halb verdaut ausgeschieden werden. Somit sorgt diese unvollständige Zersetzung der Eiweiße langfristig für eine limitierte Produktion von eiweißspaltenden Enzymen. Dies führt weiterhin dazu, dass die Magensäure weniger Enzyme zur Eiweißzerersetzung bereitstellen kann und damit schleifenartig immer mehr die Eiweißverdauung verringert. Ebenfalls kann eine solche Kombination ein zu langes Verweilen der Kohlenhydrate im Magen oder Darm mit sich bringen. Dadurch kommt es zu Gärungs- oder Fäulnisprozessen in den Verdauungsorganen, was zu Blähungen oder Magenbeschwerden führt. Eine gute Veranschaulichung ist das

„gesunde“ Müsli. Das Zusammenmischen von eigentlich gesunden Lebensmitteln wie Früchten oder Nüssen mit beispielsweise Milch bewirken das genaue Gegenteil.

Richtige Lebensmittelkombination

Wir empfehlen in erster Linie, große Überschneidungen der Nährstoffhauptgruppen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette zu unterlassen. Gerade die schon aufgegriffene Kombination aus Eiweißen und Kohlenhydraten kann langfristig die Bildung von karzinogenen Stoffen bewirken und sollte deshalb in keinem Gericht vorkommen. Aber „Die Ausnahme bestätigt die Regel.“ Das heißt, die individuelle Verdauung hat Einfluss auf die zu verwendenden Lebensmittel. Basierend auf Studien, eigenen Erfahrungen und Aussagen von Ärzten haben wir ein Ernährungskonzept verfasst, mit dem es nun möglich ist, die Verträglichkeit von Lebensmittelkombinationen auf einen Blick abzulesen. Wir bieten genaue, individuelle Informationen dazu in unseren Foodkombi Kursen an. Viel Spaß beim Kombinieren wünschen Dir Die Rohkostlinge.



Die Rohkostlinge · Carlos & Carolin Demmler
www.dieRohkostlinge.de · www.foodkombi.de

HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR WIRBELSÄULE, GELENKE & BANDSCHEIBEN

Nach Dieter Dorn & Natürlich RückGrad e.V.

Wann: **Samstag, den 10. August 2019** von 10.00 – 17.30 Uhr

Wo: **Jugendherberge Getreidemarkt 1, Chemnitz**

Dozentin: **Corina Wohlfeil-Großer** (Dipl. pharm. Ing., Heilpraktikerin, DORN-Therapeutin)

Was bringt mir der Kurs?

- Praktische Anleitungen für eine gezielte Rückenstärkung
- Entlastung für deine Gelenke
- Entspannung deiner Muskulatur von den Fußgelenken bis hin zur Halswirbelsäule
- jegliche Dysbalancen finden in den Ausgleich
- Informationen zu einer basenüberschüssigen Ernährung



Anwendungsgebiete

- Beinlängendifferenz
- Beckenschiefstand
- Skoliose
- Kieferfehlstellung
- Übersäuerung
- und viele mehr...



Natürlich RückGrad e.V.
für ganzheitliche Gesundheit

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

Natürlich RückGrad e.V. | Tel.: 07071.860 72 15 | Mobil: 01590.170 83 91,
Janina@rueckgrad.com | www.rueckgrad.com | Facebook: Natürlich RückGrad e.V.

Natur und Frische - einfach gut



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

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

Öffnungszeiten: Montag - Samstag 8 - 20 Uhr

www.denns-biomarkt.de

Regional und frisch



BIO Bistro mit täglich wechselnden Mittagsgerichten, Kaffee und Kuchen

BIO-Fleischtheke mit regionalen Lieferanten

NEU

Wendstraße 49, 09112 Chemnitz
Tel. 0371 66629604
Öffnungszeiten:
Montag - Samstag 9 - 20 Uhr



www.bio-kassberg.de

Ihr freundlich familiärer Bio-Einkaufsmarkt



BIO Vollsortiment

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

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

www.biomarkt-knackfrisch.de

mitgliedsnr. 100214 0102



Hypnose – eine Reise zu sich selbst

Kristin Schnupp im Interview mit der Heilpraktikerin Ivette Gräbner



Kristin Schnupp



Ivette Gräbner

Regelmäßig bietet die Salzgrotte Salaero in Hohenstein-Ernstthal Anwendungen in geistiger und körperlicher Entspannung an. Seit mehr als sieben Jahren besteht in diesem Zusammenhang eine sehr erfolgreiche Kooperation mit der Heilpraktikerin und HP für Psychotherapie Ivette Gräbner, die ihre Praxis in Oberlungwitz betreibt und regelmäßig Meditation, Phantasiereisen und Gruppenhypnosen im Meeresklima der Salz-

grotte realisiert (www.graebnervital-praxis.de). Kristin Schnupp, Inhaberin der Salzgrotte Salaero, ließ sich in einem Interview mit Ivette Gräbner das Thema Hypnose ein wenig näher erklären.

K.S.: Seit wann gibt es denn Hypnose überhaupt und was passiert dabei mit uns?

I.G.: Bereits vor 5.000 Jahren führten die Sumerer durch Rituale und Tänze einen veränderten Bewusstseinszustand herbei, den man als Trance bezeichnet. Der Begriff Hypnose bedeutet Heilschlaf und leitet sich vermutlich aus dem altägyptischen Tempelschlaf ab. Jedoch schlafen wir in einem hypnotischen

Zustand nicht, sondern befinden uns in einem vertieften und entspannten Zustand. Mittels EEG, also der Messung der Hirnstromwellen, kann in einem Trancezustand eine abgesenkte Frequenz der Gehirnwellen nachgewiesen werden. Therapeutisch wird die Hypnose etwa seit dem 19. Jahrhundert genutzt.

K.S.: Oft höre ich von Menschen Bedenken, man könne in Hypnose manipuliert werden oder einen Kontrollverlust erleiden. Sind diese Bedenken denn berechtigt?

I.G.: Im Zeitalter spektakulärer Bühnenshows, bei denen Menschen scheinbar willenlos dem Hypnotiseur ausgeliefert sind, verwundern derartige Bedenken freilich nicht. In der therapeutischen Hypnose oder im Coaching gibt es so etwas nicht. Hier wird der Trancezustand genutzt, um die Entfaltung unbewusster Potentiale anzuregen oder Blockaden zu lösen.

K.S.: Wie funktioniert das?

I.G.: Trance ist eine tiefe, nach innen gerichtete Entspannung, die den Zugang zu unbewussten Anteilen ermöglichen kann, die sonst unter „Verschluss“ sind. Durch gezielte Suggestionen wird dieser innere Prozess angeregt. Wird die Hypnose im Einzelsetting durchgeführt, kann der Klient die gerade erlebten Inhalte dem Hypnosetherapeuten verbal mitteilen. In der Gruppenhypnose geht dieser Prozess still vonstatten und ist dadurch etwas weniger individuell. Die Wirkungsweise bleibt aber gleich.

K.S.: Ist dabei das bewusste Denken ausgeschaltet?

I.G.: Nein, in der modernen Hypnosetherapie nicht mehr. Heute wird sowohl das bewusste Denken gewürdigt und wertgeschätzt, als auch das Unbewusste. Beide Anteile werden sozusagen zu einer optimalen Zusammenarbeit eingeladen. Veränderungen können bewirkt werden, indem kreative Anteile des Bewussten und Unbewussten zielführend geleitet werden.

K.S.: Dem Klienten wird also bei der Hypnose nichts „eingeredet“, sondern er durchläuft einen ganz individuellen Veränderungsprozess?

I.G.: Genau, so kann man das sagen. Therapeuten und Coaches sind keine Zauberer, die Menschen von außen in ihr Glück hypnotisieren oder ihnen etwas ein- oder ausreden wollen. Ich vergleiche meine Arbeit gerne mit der einer erfahrenen Reiseleiterin. Der Klient kennt sich selbst mit seinen Bedürfnissen und Entwicklungszielen am besten und muss auch seinen Entwicklungsweg selbst gehen. Dafür hat er kompetente Begleitung zur Hilfe. Ich lade meine Klienten zu kreativen inneren Forschungsreisen ein, die dabei unterstützen sollen, ihr Leben in die gewünschte Richtung zu verändern.

Salzgrotte SALAERO, Inh. Kristin Schnupp



Neumarkt 1, 09337 Hohenstein-Ernstthal
Tel. 03723 – 6793322
www.salaero.de

Im Gespräch mit Petra Klausnitzer

Entspannung durch Traumreisen mit anschließendem Malen

von der Redaktion

Seit 2012 ist Petra Klausnitzer Aromatherapeutin und bietet Raindrop-Massagen sowie Stimmgabel-Therapien an; ideal für Probleme an der Wirbelsäule und bei Entzündungsherden im Körper (www.Kraft-aetherische-Oele.de). Diese Anwendungen sind gleichzeitig eine wohltuende Massage, die mit ausgewählten Ölen für einen speziellen Ausgleich des Gehirns, und damit für Entspannung unserer Nerven sorgen. Die Raindrop-Massage wirkt noch sieben Tage nach. In dieser Zeit korrigieren die Öle das Ungleichgewicht im Körper. Ein neues Gefühl von „Getragensein im Leben“ stellt sich ein.



konfrontierende Elemente zur Unterstützung. Durch eine geführte Meditation gelangt der „Reisende“ in den Alphazustand und kann ihm entspannten Zwiegespräch seine Situation wie in einem Vogelflug erleben. Vieles wird gegenwärtig und aus dem Unterbewusstsein zur Klärung hervorgeholt. Die Souljourney bietet Klienten die Möglichkeit, Schwieriges aufzuarbeiten und Lösungen zu finden. Auf diesem Weg werden sie von Petra begleitet und unterstützt. Kinder lieben übrigens diese Traumreisen.



ist und sie liebt das Malen. So bietet sie auch Kurse im intuitiven Malen an, welche die Teilnehmer immer wieder begeistern. In Petras Garten können sie sich nicht nur entspannen, sondern auch ihrer Kreativität begegnen und neue Sichtweisen finden.

Ihre Arbeit zeichnet sich durch einen ganzheitlichen Ansatz aus. So gelingt es ihr, mögliche Defizite im Streben nach Gesundheit, Balance sowie Wohlbefinden einzuschätzen und ihren Klienten eine individuelle Beratung und Behandlung zu geben. „Ich verstehe mich sowohl als Lern-, als auch als Lebensberaterin“, ergänzt Petra Klausnitzer.

Auenstraße 4, 04416 Markkleeberg
Tel. 0177 – 8808828
www.Balance-erfahren.de

Ein weiteres Mittel, um mit seiner „inneren Welt“ in Kontakt zu kommen und diese zu verstehen und zu verändern, ist die katathyme Imagination in dialogischer Form = Souljourney. 80% der aufgenommenen Erfahrung aus Lebenssituationen wird im Unterbewusstsein abgelegt, zugedeckt, bleibt ungesehen und kann mitunter auch Grund dafür sein, dass man nicht zur Lösung seiner Probleme kommt. Petra Klausnitzer ist ausgebildete Begleiterin für Souljourneys/Traumreisen.

Während der Reise erhält der Klient in Absprache stärkende, entspannende oder auch



Interview

Wer mit der menschlichen Seele arbeitet, betritt heiligen Boden

Uwe Reiher im Interview mit dem Heilpraktiker für Psychotherapie Marco Helmert



Marco Helmert ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnosetherapeut mit eigener Praxis in Marienberg. Er arbeitet als Seminarleiter, Coach, Supervisor und ist Inhaber von Helmert-Seminare.de.

U.R.: Bitte erzähle uns kurz etwas über Deinen beruflichen Hintergrund und Werdegang.

M.H.: Nachdem ich 1998 zum Krankenpfleger examiniert wurde, zog mich mein Interesse für die menschliche Seele direkt in die Psychiatrie, wo ich dann viele Jahre Berufserfahrung sammeln durfte. In dieser Zeit absolvierte ich auch eine Ausbildung zum Fachpfleger für Psychiatrie, arbeitete ab 2004 schon nebenberuflich als Dozent, bis ich mich schließlich 2008 selbständig machte und Helmert-Seminare.de gründete. Ich arbeitete zunächst als freiberuflicher Dozent, später kam dann das Thema Coaching und Supervision dazu. Parallel beschäftigte ich mich immer schon mit komplementär/alternativen Wegen, studierte begeistert Dinge wie prozessorientierte Homöopathie, Schamanismus, Schatten-, Traum- und Trancearbeit, systemische Aufstellungen u. s. w. bis ich dann die Zulassung zum Heilpraktiker für Psychotherapie erwarb. Es folgte eine systemische Ausbildung und ein Abschluss in Hypnosetherapie, welche ich mittlerweile als meine große „therapeutische Liebe“ bezeichnen würde.

U.R.: Welche Schwerpunkte haben sich daraus für Deine jetzige Tätigkeit ergeben?

M.H.: Momentan habe ich zwei Standbeine:

Einerseits das Unternehmen Helmert-Seminare.de, welches bundesweit Inhouse-Seminare, Supervisionen und Coachings anbietet und einmal im Jahr die ganzheitlich ausgelegten „Helmert-Seminartage“ veranstaltet. Weiterhin arbeite ich in meiner psychotherapeutischen Heilpraktikerpraxis mit Hypnose, systemischen Elementen, Schatten- und Traumarbeit und setze im Rahmen der Psychotherapie prozessorientierte Homöopathie ein. Die Anliegen meiner Klienten reichen von Raucherentwöhnungen und Gewichtsreduktion über Depressionen, Ängste und Phobien bis hin zu psychosomatischen Beschwerden und Sinn- und Lebenskrisen. Ein Schwerpunkt ist die Arbeit mit Paaren, deren Partnerschaft und/oder Sexualität problematisch bzw. konfliktreich geworden ist.

U.R.: Welche Leitsätze sind Dir wichtig?

M.H.: Ich glaube einerseits sehr stark an die Sinnhaftigkeit des Lebens und dass jeder Mensch unglaubliche Potentiale und Ressourcen in sich trägt, die er entfalten kann (und soll). Diese zeigen sich dann auch immer wieder symbolisch beispielsweise in Träumen, Schattenthemen, Konflikten oder Symptomen. Dann sind mir Toleranz, Offenheit und würdige Wertschätzung sehr wichtig; ich versuche jeden dort abzuholen, wo er gerade ist. Ich habe schon viele Irrungen, Tiefen und Abgründe der menschlichen Seele erlebt und Respekt gelernt. Von meiner lieben Frau habe ich den Leitsatz „Wer mit der menschlichen Seele arbeitet, betritt heiligen Boden“ übernommen. Auch sehe ich mich als Brückenbauer zwischen ganz verschiedenen Lebensentwürfen, Weltanschauungen und

Philosophien. Einer meiner Leitsätze ist außerdem „Alles ist Hypnose – Jeder ist in Trance“.

U.R.: Wie sehen Deine aktuellen Projekte aus und was ist für die nähere Zukunft geplant?

M.H.: Im Moment arbeite ich mit meinem Freund und Kollegen Tomas Schröck vom Hypnose-Studio Leipzig an einer eigenen Hypnosetherapie-Methode. Diese Variante fokussiert sich sehr stark auf die symbolischen Ebenen der Träume, Schatten, Archetypen u. s. w. und bildet unsere bisherigen Erfahrungen, Arbeitsweisen und Werkzeuge auf diesen Feldern ab – quasi eine „Symbolische Hypnosetherapie“, zu der es evtl. Ausbildungsmöglichkeiten geben wird. Zusammen mit Eric Hofmann aus Wien entstehen gerade einige innovative und durchaus auch provokant unkonventionelle Angebote im Bereich der Team/Unternehmens- und Organisationsentwicklung. Hier wollen wir angestaubte, verkrustete und degenerative Denk- und Führungsstile des aktuellen Systems aufbrechen und mehr Würde, Nachhaltigkeit, positive Kollaboration, Potentialentfaltung und Glück in diese Bereiche bringen. Getreu nach dem Zitat von Albert Camus: „Der einzige Weg, mit einer unfreien Welt umzugehen, ist, selbst so absolut frei zu werden, dass allein deine Existenz ein Akt der Rebellion ist.“ Und natürlich laufen auch schon wieder die Planungen für die 6. Helmert-Seminartage vom 20. bis 21. April 2020 im Gut Froberg bei Meißen.

Marco Helmert · Anton-Günther-Weg 1a, 09496 Marienberg · Tel. 03735-661888 · www.helmert-seminare.de · www.helmert-praxis.de

Möglichkeiten der Hypnose – Entspannung durch Reisen ins eigene Selbst Entspannung durch Hypnose erleben

von Michael Stern

Was wir unter Entspannung verstehen

Bis vor ein paar Jahren galt Entspannung als Auszeit, die oft nur wohlhabenderen Menschen vorbehalten war. Inzwischen ist dies aus gutem Grunde anders. Die Krankenkassen bieten sehr unterschiedliche Angebote zur Entspannung an, wie zum Beispiel Tai Chi, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Diese Akzeptanz der Entspannung als prophylaktisch gegen psychische oder psychosomatische Erkrankungen ist sicherlich unter anderem auf die steigende Zahl der Burn Out-Fälle zurück zu führen, aber auch auf allgemein steigende Stresssymptome. Es ist grundsätzlich sinnvoller, sich die passende Entspannungsmethode zu suchen, weit bevor Stresssymptome überhaupt erst auftreten können. Hierfür stelle ich nun Methoden der Hypnosearbeit vor, da diese nicht nur äußerst entspannend sind, den Blutdruck und den allgemeinen Stress-Level senken, sondern da diese Anwendungen auch dazu beitragen, den eigenen Stresslevel steuern zu können und eventuelle, tief sitzende Ursachen zu bearbeiten und aufzulösen.

Die Entspannungshypnose

Natürlich gibt es in der Hypnose die

Möglichkeit, eine Anwendung ähnlich dem des autogenen Trainings durch zu führen. Die / der Klient/in wird in einem Zustand der Trance auf eine Reise durch eine vorgetragene Geschichte geführt. Diese Variante passt für viele Menschen sehr gut, entführt auf eine sanfte Weise aus dem Alltag und schenkt neue Energie. Eine etwas andere Methode ist die Phantasie-Reise. Hier wird zwar in die Trance hinein begleitet, doch die Geschichte entsteht in der hypnotisierten Person selbst und formt sich durch eine individuelle, intensive Reise durch das eigene Ich. Auf diese Weise können auch Ursachen für Muster aufgespürt werden, die uns in Stress oder Stresssituationen führen. Diese werden dann während der Reise auf eine sehr sanfte Art bearbeitet und aufgelöst.

Weitere Entspannungsmöglichkeiten in Hypnose: Meditation

In Hypnose ist es uns möglich, nahezu jede Form der Meditation zu erleben. So können Menschen, die keinen Zugang zur Meditation haben, erlernen, auch ohne Begleitung in ihre eigene Meditation zu finden. Für Menschen, die generell eine begleitete Meditation bevorzugen, steht nicht nur die individuelle Meditation zur Verfügung, sondern auch die

bestehenden Formen, in die, je nach Vorliebe, geführt werden kann.

Hypnose und Schamanismus

Auch schamanische Reisen können zur Entspannung angetreten werden, sofern wir dies als unseren Reisegrund nehmen. Hierbei kann uns unser Krafttier auf eine entspannende Reise mitnehmen und uns durch eine wohlthuende Welt des Selbst führen.

Doch gleichwohl was wir bereits versucht haben, um uns zu entspannen: Wenn wir noch keine passende Möglichkeit gefunden haben, so wartet eine andere, noch nicht entdeckte Entspannungsmöglichkeit auf uns. Und vielleicht passt die Hypnose für manche Menschen sehr gut, die bisher noch keinen Weg zur ausgiebigen Entspannung gefunden haben.



Praxis Michael Stern
Die Sternwelt Schule für
Hypnose, Energiearbeit
und Entspannung
Poststraße 6, 09599 Freiberg
Tel. 03731-4470376
post@sternwelt.info
www.sternwelt.info

Reihe: Mysteriösen Krankheiten auf der Spur Diabetes

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

Wahrscheinlich haben viele von uns eine latente Angst, irgendwann an Diabetes zu erkranken. An dieser Krankheit, die heutzutage zumindest durch die Schulmedizin noch keine großen Heilungserfolge verzeichnen kann. Und doch – es gibt Hoffnung, wieder ein normales Leben führen zu können oder es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Dazu klärt uns Anthony William über die Körpermechanismen auf:

Die hauptsächliche Energieversorgung unseres Körpers bzw. unserer Zellen geschieht durch Glukose (Einfachzucker). Die Zellen in allen unseren Organen, dem Zentralnervensystem sowie in den Muskeln brauchen sie, um zu funktionieren, abzuhellen, zu wachsen und zu gedeihen. Bei der Nahrungsaufnahme wird Glukose aus dem Darm in das Blut aufgenommen. Damit die Zellen sie verarbeiten können, brauchen sie das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse. Das Insulin stellt auch sicher, dass der Zucker im Blut (Blutzucker) konstant bleibt, indem überschüssige Glukose in der Leber gespeichert oder bei Mangel freigesetzt wird – vorausgesetzt die Leber ist gesund. So funktioniert unser Glukosestoffwechsel.

Wenn die Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt ist, fängt der Blutzuckerspiegel an zu schwanken und es treten körperliche Symptome auf, wie z. B. starker Durst und Hunger, häufiges Urinieren, unscharfes Sehen, Erschöpfung, Reizbarkeit, Verdauungsprobleme. Diesen Symptomen geben wir dann den Krankheitsnamen Diabetes Typ 1 oder 2. Zusätzlich kommt bei Glukosemangel, einem stressigen Leben und bei negativen Emotionen wie Ängsten noch hinzu, dass die Nebennieren Adrenalin ausschütten, welches jedoch Organe und Drüsen und nicht zuletzt die Bauchspeicheldrüse und Leber auf Dauer noch mehr schädigen.

Also sehen wir doch zu, dass wir unsere Leber, Bauchspeicheldrüse sowie den Nebennieren Gutes tun und sie besser versorgen, damit unser Glukosestoffwechsel bestens funktioniert - eine der wichtigen Grundlagen für unsere Gesundheit. Die gängige Ernährungsempfehlung bei Diabetes lautet bisher: wenig Zucker (auch kein Obst), dafür Eiweiß- bzw. fetthaltige Mahlzeiten in größeren Abständen. Fett jedoch (egal, ob tierisches



oder pflanzliches) belastet stark unsere Leber und verdickt zudem das Blut, weshalb der Blutdruck steigt. Unser Herz muss dann ebenso Höchstleistungen vollbringen. Diese Ernährungsweise kann letztendlich zu Typ-2-Diabetes führen oder sie noch verschlimmern.

Die gute Nachricht: Es ist reversibel – auch Diabetiker haben ein Recht auf Genesung und Gesundheit. Dabei könnte eine Ernährungsumstellung helfen: Weg von einer fettreichen hin zu einer in großen Mengen aus Obst und Gemüse bestehenden Nahrung. Die Top-Foods sind hierbei: Wilde Blaubeeren, Spinat, Staudensellerie, Papayas, Sprossen, Grünkohl, Himbeeren und Spargel. Sie entgiften die Leber, erhöhen den Blutzuckerspiegel, unterstützen die Bauchspeicheldrüse, stärken die Nebennieren und stabilisieren die Insulinausschüttung. Weiterhin sind gute Glukoselieferanten: Kartoffeln, Winterkürbis, Karotten und Süßkartoffeln. Reduzieren Sie dafür oder verzichten Sie auf Fleisch, Fisch, Käse, Milchprodukte, Eier, raffinierte Öle und Zucker (außer Honig und Fruchtzucker in Obst). Passende Nahrungsergänzungen sind u. a. Zink, Spirulina, Ester-C, ALA, Kieselsäure, Vitamin-B-Komplex, Magnesium und Vitamin D₃. Damit die Nebennieren gut versorgt sind und der Blutzuckerspiegel ohne Adrenalinausschüttung stabil bleibt, sind Mahlzeiten / Snacks in kurzen Abständen aller 90 - 120 Minuten empfehlenswert, mit z. B. Äpfeln, Datteln mit Gurke oder Selleriestangen, Papaya mit Blaubeeren sowie Bananen, Datteln mit Salat. So könnte eine Besserung nach ein paar Monaten eintreten – eine vollständige Genesung kann sechs Monate bis zweieinhalb Jahren dauern.

Weitere ausführliche Informationen zu Diabetes und anderen „mysteriösen“ Krankheiten wie MS, Migräne, Borreliose, Gürtelrose, rheumatischer Arthritis, ADHS etc. 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

Ich nehme die Arznei, die der besten Freundin hilft? Nein.

Homöopathische Selbstbehandlung – ja

von Dana Pfrötzschnher-Bartylak, Heilpraktikerin in Leipzig

Nicht nur wegen ihrer durchschlagenden Erfolge, sondern auch aufgrund der Möglichkeit, sich sanft und ohne chemische Keule selbst zu behandeln, ist die Homöopathie in aller Munde und freut sich wachsender Beliebtheit. Besonders eignet sich die homöopathische Selbstbehandlung bei akuten Krankheiten. Damit sind Dinge wie: ein leichter Sonnenbrand, Zerrungen oder Verstauchungen, infizierte Insektenstiche, Reisedurchfall oder auch eine leichte Erkältung gemeint. Akute Blinddarmentzündungen, ein Hörsturz oder chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Arthrose, Gicht, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden sowie Depressionen gehören immer in die Hände eines erfahrenen Homöopathen. Die Homöopathie basiert auf einem völlig anderen Konzept als die konventionelle Medizin – sie arbeitet nach dem Ähnlichkeitsprinzip. Das heißt, es kommt genau das homöopathische Mittel zum Einsatz, welches der Beschwerde am ähnlichsten ist. Dies gilt natürlich auch für die Selbstbehandlung. Es wird nicht das Mittel eingenommen, welches der besten Freundin geholfen hat, sondern jenes, welches dem Beschwerdebild am nächsten kommt.

Fallbeispiel

Ich nenne unsere heutige Protagonistin Katrin. Es ist ein großer Unterschied, ob Katrins Erkältung durch das Sitzen auf einem kalten Stein oder durch eisigen Ostwind entstanden ist. Ebenfalls sollte Katrin bei ihrer Selbstbehandlung darauf achten, welche Farbe und Konsistenz ihr Schnupfen hat. Ist er gelb, grün, weiß, fadenziehend oder wundmachend? Wird er besser an frischer Luft oder im geschlossenen Raum? Der Husten: ist er trocken, rasselnd, erstickend, wird er besser im Freien oder durch das Festhalten der Brust? Bessern sich die Beschwerden durch warme oder kalte Getränke? Trinkt Katrin in kleinen Schlucken oder ein Glas mit einem

Mal aus? Ist sie traurig, weil sie krank ist oder wird sie wütend, da sie gar keine Zeit hat, krank zu sein? Fragen über Fragen, die genau abgearbeitet werden sollten, wenn Du Dich erfolgreich selbst behandeln möchtest.

Viel hilft NICHT viel. Das ist einer der Grundsätze in der Homöopathie. Bei der Einnahme geht es nicht darum, so viele Globuli wie möglich zu sich zu nehmen, sondern so wenig wie möglich. Nach einer Einnahme ist unbedingt abzuwarten, in welche Richtung sich das Beschwerdebild verändert, bevor Du zur nächsten Gabe greifst oder gar zu einem weiteren homöopathischen Mittel.

Bestenfalls geht es Dir nach 15 bis 30 Minuten schon besser. Dann musst Du die Arznei nicht wiederholen. Hast du jedoch vielleicht schon zwei Mittel eingenommen und Deine Symptome haben sich nicht verbessert oder sind schlimmer geworden, solltest du Dich jetzt dringend in die Hände des Homöopathen Deines Vertrauens begeben. Homöopathische Selbstbehandlung ist keine Glückssache, sondern die bewusste Entscheidung, sich mit der homöopathischen Wissenschaft auseinanderzusetzen.

Am 30. September 2019 um 18:00 Uhr findet der Kurs: „Homöopathie Basics“ in meiner Praxis in Leipzig statt. Hier erhältst Du Basiswissen über die Homöopathie als auch eine Anleitung, um sicher eine homöopathische Arznei zur Selbstbehandlung festzulegen.



Heilpraktikerpraxis Dana Pfrötzschnher
Untere Eichstädterstraße 44, 04299 Leipzig
Tel. 0341 – 69810211
www.praxis-pfrotzschner.de



Reihe „Gemeinsam frei werden“ Teil 4/5

Raus aus dem alten Trott und das Herz wieder fühlen...

von Astrid Dehnel

... so lassen sich die Herausforderungen der „toten Zone“ wohl am treffendsten betiteln. Wir fühlen uns geschäftig und dennoch „tot“ in alten Mustern gefangen. Die „tote Zone“ hat vier Kern-Herausforderungen, die große Geschenke für uns und unsere Beziehung verbergen. Mit Commitment für den Partner, dem Mut, unser Herz wieder zu öffnen und zu fühlen, können wir sie meistern.

Regeln, Rollen, Pflichten, das fühlt sich an wie geschäftig im Hamsterrad zu laufen – wir rennen und rennen und kommen nicht vorwärts. Wir sind erfolgreich, doch wir fühlen es nicht, weil wir unsere Masken tragen und Rollen spielen. Dann agiert diese Maske da vorne im Leben, erfüllt alle Pflichten, hält sich an alle Regeln, erntet Erfolge, doch wir selbst sind mit unserem Herzen kilometerweit entfernt. Wir „müssen“ viel tun, doch unser Herz ist nicht dabei. Es ist die Kompensation unserer alten Selbstkonzepte, die uns antreibt. „Ich bin nicht gut genug, nicht liebenswert, klein, ein Versager, ...“, das sind nur einige von ihnen. Wir haben da so unsere Favoriten, die wir gut hinter den Masken und Rollen zu verstecken suchen. Ursprünglich sollten sie uns einmal schützen und uns beim Überleben helfen. Heute treiben sie uns in den Burnout. Das gilt es zu erkennen, zu akzeptieren und neue bewusste Entscheidungen zu treffen, denn die WAHRHEIT sind weder unsere negativen Selbstkonzepte, noch die positiven Rollenkonzepte, die sie kompensieren sollen. Auf der Handlungsebene hilft es uns, das „Müssen“ aufzugeben und wieder anzufangen zu lieben, unseren Partner und das, was wir tun. Die größten Geschenke die darunter verborgen liegen, sind unsere Authentizität und unsere Lebendigkeit.

Familiendynamiken wirken völlig unbewusst. Wir übertragen alte Muster aus der Unverbundenheit unserer Ursprungsfamilie in die heutige Familie und unsere Partnerschaft. Als Mädchen Papas oder als Sohn Mamas Darling und nun wird auf einmal der Partner wie der Vater oder die Partnerin wie die Mutter. Das führt zu Irritationen und häufig auch zu „Totheit“ in Bezug auf Sexualität. Die Versuchung fremd zu gehen wächst. Widerstehe der Versuchung, stelle in Deinem Bewusstsein die Verbundenheit zwischen den Eltern Deiner Kindheit wieder her und nimm Deinen Platz als Kind Deiner Eltern und als Partner/Partnerin in Deiner Beziehung wieder bewusst ein. Das wird diese Muster heilen und Euch beide befreien.

Konkurrenz leben wir meist eher im beruflichen Kontext als in der Partnerschaft aus. Dennoch kann sie auch zwischen Dir und Deinem Partner

eine Rolle spielen. Konkurrenz kostet uns Nähe und vergeudet unsere Energie. Im wahrhaftigen Miteinander können wir diese co-kreativ ins Fließen bringen und uns aneinander freuen.

Angst ist die letzte Herausforderung der „toten Zone“. Sie kommt immer auf, wenn es um Veränderungen geht. Nun stehst Du an der Schwelle, wo das WIR immer mehr den ICH-Gedanken des Egos ersetzt – was ihm wirklich Angst macht. Doch es wird Nähe und Erfolg in Dein Leben bringen. Die großen, unbewussten Ängste sind jedoch genau diese: die Angst vor Nähe und die Angst vor Erfolg. Wenn uns unser Partner wieder wirklich nahe kommen würde, könnte er all das entdecken, was wir an Negativem von uns glauben und verstecken. Und er könnte uns verletzen, so wie es uns in der Kindheit erging. Doch die Vergangenheit ist vorbei und nichts, was Du über Dich glaubst, ist die WAHRHEIT. Es geht darum, neue Erfahrungen zu machen und Du weißt nicht, wie diese aussehen werden. Wenn Du hier auf Mut und Zuversicht wartest, wartest du ewig. Mut und Zuversicht kommen erst, wenn Du den nächsten Schritt wagst, auch wenn Du Angst hast.

Die gute Nachricht ist, dass all Deine Lebendigkeit, Freude, Authentizität und Leidenschaft noch da ist, in Dir und in der Beziehung und sie wollen gelebt werden. Doch dazu musst Du Dich Schritt für Schritt mit Engagement und Hartnäckigkeit wieder auf Dein Herz und Deinen Partner einlassen und Dich aus der „toten Zone“ heraus bewegen, mit allen Gefühlen, die das mit sich bringt. Du brauchst den Mut und die Bereitschaft wieder zu fühlen.

Was Dich und Deinen Partner dann erwartet, ist ein hohes Ausmaß an erfüllendem Miteinander, Stadien von Führung, Vision und Meisterschaft. Besonderheit wird nicht mehr das tragende Element Eurer Beziehung sein, sondern Ebenbürtigkeit, Geben und Empfangen. Ihr lebt dann eine Beziehung zweier in sich ruhender, lebendiger Menschen, die ihren Weg gemeinsam gehen und die Welt mit ihrem SEIN inspirieren. Darum wird es im nächsten und letzten Teil dieser Beziehungsreihe gehen.



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

Foto: Kristijan Czakó Visual Impact

Gartentipp

Trockenheit & Insekten

von Uwe Böhm

Auch in diesem Jahr ist wieder das Wasser Mangelware und die Böden haben leider noch aus dem Vorjahr aufzuholen. Einmal wichtiger wird es, die Wasserhaltefähigkeit zu erhöhen und z. B. mit Mulch und allem, was Humus bildet, zu arbeiten. Auch die schon oft von mir angesprochenen Huminsäuren helfen dabei fast wie Wundermittel.

Bei den dieses Jahr so stark wechselnden Temperaturen bekommen nicht nur wir es mit dem Kreislauf zu tun. Die Pflanzen haben auch Stress. Wir bekommen Bluthochdruck und ähnliches mehr. Keiner denkt über die Auswirkungen bei Pflanzen nach. Sie scheiden bei Stress sogenannten Einfachzucker aus. Der muss aber weg. Wer macht das? Insekten! Leider haben viele Pflanzen dieses Jahr aber nun Dauerstress. Hohe und tiefe Temperaturen, Trockenheit, dann wieder Starkregen – wenn zu viele Insekten da sind, schaden diese den Pflanzen. Diese explosionsartigen Vermehrungen schaffen auch die Nützlinge nicht sofort. Daher muss natürlich auch einmal „bekämpft“ werden. Die Insekten beschädigen durch Fraß die Pflanzen und nachfolgend dringen an diesen Stellen Pilze ein.

Auch die Ameisen lieben Trockenheit; sie vermehren sich rasant und eröffnen eine Läusezucht. Was tun? Ameisen sind gut bekämpfbar im trockenen Bereich mit Backpulver. Effektiver ist aber der Einsatz von Diatomeen. Das kann man stäuben und hat selbst in Erde Erfolg. Nur nass darf diese nicht sein. Bei Insektenbefall (Läuse) hilft auch Milchsäure. Frischmilch vom Bauern (keine H-Milch) verdünnt mit Wasser, Kanne Brottrunk verdünnt oder Produkte mit Milchsäurebakterien. Das gilt aber nur bei schwachem Befall. Als Hausmittel geht ein Sud aus

Brennnessel – ebenfalls bei Befallsbeginn. Achtung! Geht nur mit unverdünnter Brühe, die max. eine Nacht gestanden hat. Danach wird es Dünger und hilft nicht gegen Insekten, sondern schwächt befallene Pflanzen. Wer nachhaltig die Flut eindämmen will, für den ist Niemöl das ultimative Mittel bzw. ein Aufguss aus Niempresskuchen, der auch in den Boden eingearbeitet werden kann. Dann brechen die Populationen der Fraßinsekten zusammen und es zieht Ruhe ein. Daneben ist Niem gut für den Boden und die Pflanzen selbst und wirkt noch gegen Pilzkrankheiten. Als Sofortmittel findet auch Bedo Bioinsekt seinen Einsatz, da das Mittel, aus diversen ätherischen Ölen gemischt, eine Zersetzung des Chitinpanzers bewirkt. Leider hilft es nicht bei Junginsekten. Wir empfehlen deshalb ein Gemisch aus Bedo- und Niemöl, um eine größere Wirkung zu erzielen.

Aber Achtung! Bitte daran denken, dass eine Behandlung eben auch keine Behandlung ist. Um Insekten in den Griff zu bekommen, muss immer mehrfach behandelt werden. Meist kommt nach ca. 5 Tagen (weiße Fliege 3 Tage) die neue Population und keiner weiß, wann ein Ei gelegt worden ist. Also immer beobachten und nicht denken, dass das eine Mal geholfen hat und alles gut ist.

In dem Sinne wünsche ich uns baldigst ein paar Mal Landregen, damit unsere Böden und Pflanzen wieder durchatmen können.

Natur Concepts · Dipl.-Ing. Uwe Böhm
Produkte aus der Natur für die NaturGroßolbersdorf
Tel. 03725 – 4499702 · www.natur-concepts.de



Vorgestellt: Ingrid Krüger, Wolkenburg Energetische Praxis für Mensch & Tier

von Ingrid Krüger

In meiner Praxis suchen Menschen Rat, die mit ihren Tieren – Hunden, Katzen, Pferden usw. – Probleme haben, weil diese aus dem seelischen oder körperlichen Gleichgewicht geraten sind. Mit meiner Arbeit unterstütze ich die Halter und begleite tierärztlich verordnete Therapien. Über die telepathische Tierkommunikation ist es möglich, auch Dysfunktionen und Symptome zu erkennen. Meine Ausbildung zur Tierkommunikatorin absolvierte ich in mehreren Modulen bei unterschiedlichen Ausbildern.



Weiterhin habe ich ein Tierheilpraktikerstudium in der Paracelsus-Schule in Chemnitz absolviert und mir einige (Fach-)Gebiete besonders angeeignet:

- Ernährungsberatung für Tiere, auch für die Welpenaufzucht
- Mykotherapie (Behandlung mit Heilpilzen), auch als begleitende Therapie zur tierärztlichen Behandlung
- Feinstoffliche Behandlungsmethoden, z. B. mit Bachblüten
- Manuelle Entspannungstherapie für Tiere und Menschen in Form von Massagen oder geistiger Entspannung nach „Access Bars“

Durch ständige Fortbildung im breit gefächerten Bereich der Entspannungstechniken bzw. alternativer Diagnosemethoden für Mensch und Tier lerne ich hinzu bzw. vertiefe mein Wissen zu Gunsten meiner Patienten und deren Halter. Ich arbeite im Dozententeam der Paracelsus-Schulen, führe Workshops zur Tierkommunikation durch und halte Vorträge zum neuen Umgang mit dem Tier.



Energetische Praxis für Mensch und Tier
Tierheilpraktikerin Ingrid Krüger
Siedlerweg 1, 09212 Limbach-Oberfrohna
Tel. 037381-66669899 · www.mensch-und-tier-wolkenburg.de

Berghof Göritzhain Natur & Selbstfindung

von Stefanie Raphaela

Du suchst Ruhe und willst zurück zur Natur? Zurück zu Deinen Wurzeln? Dann bist Du bei uns genau richtig. Entspanne Dich bei einer **Kräuteröl-Stempelmassage**. Besuche einen **Naturkosmetikworkshop**, bei dem Du erfährst, wie Du Dich natürlich verjüngen und Deine natürliche Gesundheit wieder herstellen kannst.



Entfalte Dich bei einem **Meditativen oder Heilpädagogischen Tanzseminar**. Oder willst Du Dich weiterentwickeln und eine Richtung für Dein Leben finden? Dann ist ein **Mandalareading** für Dich das Richtige. Hierbei findest Du nicht nur Entspannung, sondern auch Antworten auf wichtige Lebensfragen.

Bei einem **Visionboard-Workshop** lernst Du, wie Du Deine Träume verwirklichen kannst und das bekommst, was Du Dir schon immer gewünscht hast.

Suchst Du Heilung und willst mehr in die Tiefe und in Dein Herz kommen, dann ist eine **Kakaozeremonie**, ein **Selbstliebeworkshop** oder eine **Heilmeditation** mit Gebet vielleicht das Richtige für Dich. Die aktuellen Termine findest Du auf unserer Website. Viel Spaß beim Stöbern wünscht Euch Stefanie Raphaela vom Berghof Göritzhain-Team!

Online Naturshop · Berghof Göritzhain · Bauernseite 8, 09328 Göritzhain
Tel. 0174-1862572 und 0373-8380133 · berghof.goeritzhain@yahoo.com
www.berghofgh.jimdo.com

Gemeinschaft für gesundes Leben seit 1868 Naturheilverein Chemnitz eV

von Andrea Wurm

Der Naturheilverein Chemnitz eV blickt stolz auf 151 Jahre Bestehen zurück, schaut gern nach vorn und lädt ein:

Vortrag: Mit Kräutern gesund durch den Herbst
Mittwoch, 11.09.2019, 18:30 Uhr, Nanni Zeuner
YCC, Otto-Planer-Str. 6, 09131 Chemnitz

Tag der Naturheilkunde

Samstag, 12.10.2019, 10:00 bis 16:00 Uhr

Jugendherberge „eins“, Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz

- 11:00 Uhr Vortrag „Was Zucker mit Deiner Gesundheit macht“ mit Kathi Schmidt-Stagge
- 14:00 Uhr Erfahrungsberichte der Mitglieder „Natürliche Körper- und Haushaltspflege“
- verschiedene Aussteller informieren zu verschiedenen Themen der Naturheilkunde

Vortrag: Die natürliche Vielfalt von Hanf und seine gesundheitsfördernden Eigenschaften

Donnerstag, 14.11.2019, 18:30 Uhr, Norman Schirmer
Jugendherberge „eins“, Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz

Kommen Sie vorbei, werden Sie Teil von unserem Verein und gestalten Sie die Zukunft der Gesunderhaltung mit.

Eintritt: 5,- EUR an der Tageskasse für Gäste, Mitglieder kostenfrei



Naturheilverein Chemnitz eV
Tel. 0371-27550366
kontakt@nhv-chemnitz.de
www.nhv-chemnitz.de

Traumberuf wird Wirklichkeit Berufsausbildung zum Heilpraktiker

von Nehad Taher-Aksoy



Die Paracelsus-Schulen in Chemnitz, Dresden und Leipzig sind die erste Adresse in der Region für Heilpraktiker-Ausbildungen und Seminare in den Bereichen Naturheilkunde, Psychologie, Tierheilkunde, Beauty und Wellness. Kein Wunder, denn für die Fragen der Interessenten nehmen sich die Studienleiterinnen Annette Barz und Renate Winkelmann gerne besonders viel Zeit, da ja hier oft sehr wichtige Entscheidungen anstehen. So können vorhandene persönliche Potenziale erkannt und die großen Vorteile des Studiums bei Paracelsus mit der hohen Flexibilität der Ausbildungsformen, der Studienziele, des jederzeit möglichen Schulortwechsels, der tollen Finanzierungsmöglichkeiten, des regen bundesweiten Kontakts zwischen Studierenden und Dozenten optimal genutzt werden.

Rufen Sie Ihre Schulleiterin einfach an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin und einen Probeunterricht.

Rufen Sie Ihre Schulleiterin einfach an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin und einen Probeunterricht.

paracelsus.de
die heilpraktikerschulen

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

Paracelsus Schule Dresden, Studienleiterin Renate Winkelmann
Schweizer Str. 3a, 01069 Dresden · Tel. 0351-4721515 · www.paracelsus.de/dresden

Paracelsus Schule Leipzig · Studienleiterin Annette Barz
Löhrstr. 17, 04105 Leipzig · Tel. 0341-9111216 · www.paracelsus.de/leipzig



Yoga Yantra stellt sich vor Traditionelles Yoga & Ayurveda

von Jana & René Schliwinski



Unser gemeinsamer Wunsch ist es, einen natürlichen und sicheren Raum für körperliche, emotionale und geistige Erfahrungen zur Verfügung zu stellen. Bei Yoga Yantra unterrichten wir Yoga zeitgemäß, als einen offenen Weg zu mehr Gesundheit, größerer Gelassenheit und besserer Selbstwahrnehmung; frei von religiösen Dogmen, transparent und hinterfragbar. Dazu legen wir großen Wert darauf, dass sich alles, was in unserem Unterricht vermittelt wird, an den Bedürfnissen und Möglichkeiten des modernen Menschen orientiert. Dazu bieten wir Dir verschiedene dynamische Hatha Yoga Kurse, traditionelles Ashtanga Vinyasa Yoga, individuellen Einzelunterricht, wohltuende ayurvedische Massagen und Themenworkshops an. Zudem kannst Du bei uns eine anerkannte, mehrjährige, berufsbegleitende Yogalehrerausbildung absolvieren.

Zwei ganzheitliche Wege

Der Übungsweg des Yoga und das Heilsystem des Ayurveda basieren auf ganzheitlichen Konzepten, in denen bewusst gefragt wird: Wie entstehen Enge, Überforderung und Leiden in mir? Wie kann ich meinen Körper wieder heilen oder gesund erhalten? Was hindert mich daran, mein Herz zu öffnen und meine Gefühle frei zum Ausdruck zu bringen? Wie kann ich mich entspannen und innere Ruhe, Gelassenheit und Frieden finden?

Yoga heute

Heute ist die Zahl der auf dem aktuellen „Yoga-Markt“ angebotenen „Yoga-Stile“ schier endlos. Nicht nur für Neulinge ist es schwer, den Überblick zu bewahren. Daher ist es wichtig, bei der Wahl einer passenden Yogaschule darauf zu achten, wie sehr auf Dein persönliches Anliegen und Deine individuellen Gegebenheiten oder Einschränkungen eingegangen wird. Auch solltest Du schauen, dass die Yogalehrenden



über eine mehrjährige, qualifizierte Ausbildung verfügen und selbst regelmäßig praktizieren, d.h. den Yoga-Weg selber gehen.

Yogatradition

Unser Yogaverständnis schöpfen wir aus einer der großen, alten Yogatraditionen Indiens, der es gelungen ist, sich den Bedürfnissen der heutigen Zeit kreativ anzupassen, ohne dabei die Verbindung zu den Wurzeln des Yoga zu verlieren. Es geht uns darum, die Jahrtausende alten Erfahrungen des Yoga für den einzelnen Menschen in seinem konkreten Alltag erfahrbar und nachhaltig nutzbar zu machen. Auf Sanskrit heißt dies „viniyoga“.

Mysore-Unterricht

In unserer Yogaschule unterrichten wir auch traditionellen Ashtanga Yoga. Hierbei werden die Schüler individuell in einer Gruppe unterrichtet. Sie erhalten persönliche Anleitung und Korrekturen durch die Lehrer. Im schrittweisen Erlernen der sogenannten Serien kann jeder Schüler innerhalb seiner Möglichkeiten praktizieren und lernen. Diese besondere Form des Unterrichts nennt sich „Mysore Style“. Dieser ist für alle Erfahrungsstufen geeignet. Anfänger sind ebenso willkommen wie fortgeschrittene Schüler.



YOGA YANTRA
TRADITIONELLES YOGA & AYURVEDA

YOGA YANTRA – Traditionelles Yoga & Ayurveda

Jana & René Schliwinski GbR

Henriettenstr. 51, 09112 Chemnitz · Tel. 0371–9097850

info@yoga-yantra.de, www.yoga-yantra.de

Keiner kann mir nehmen, was ich getanzt habe I-DANCE-IT(Y)[®]

von Rosemarie Dagné (Leiborientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin)

„Tanze, als würde dir niemand dabei zusehen.“

Tanz entspringt unserem Herzen und bringt uns mit dem Göttlichen in Kontakt. Beim Tanzen erlebe ich mich in meiner Vitalität. Tanzen ist meine Energiequelle und verbindet mich mit meiner Lebenskraft.

„Beim Tanzen gelingt es mir, ganz im Moment, im Hier und Jetzt zu sein.“

Beim I-DANCE-IT(Y)[®] geht es um das, was dem Tanzen innewohnt, was der Tanz hervorbringen kann und was heilende Wirkung entfalten kann – die sieben Qualitäten des Erlebens: **Freude – Würde – Kraft – Entspannung – Verdichten – Struktur und Begegnung**



Dieses Erleben drückt sich in Bewegung aus. Ich lade meine Teilnehmer dazu ein, auf ihre inneren Impulse zu lauschen. Die Verführerin Musik unterstützt uns bei dem Experiment, neue Bewegungsformen zu entdecken, innerlich und äußerlich aus gewohnten Bewegungsmustern auszubrechen. Das Erleben entwickelt sich auch im Raum und durch die Gruppe.

Wir lassen uns durch die Bewegungen der anderen inspirieren, von der Begegnung berühren. Sich tanzend zu bewegen steigert das Selbstvertrauen und die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Jedes Mal eine neue Bewegung entdecken, spüren, was ihr innewohnt und das mit in den Alltag nehmen. Nächste Termine in Chemnitz: 18.8. / 15.9. / 20.10.

Rückmeldungen von meinen Teilnehmern:

„Ich fühle mich, als hätte ich Musik im Körper.“
„Ich bin mit Schulterschmerzen gekommen – Die sind jetzt weg!“

Rosemarie Dagné · Tel. 037206–89900

or-dagne@t-online.de · www.i-dance-ity.jimdosite.com

Termine siehe Veranstaltungsverzeichnis & Newsletter



Elke Fischer Netz Chemnitz

Neuer Standort: schönerr.fabrik

von Elke Fischer

Das Elke-Fischer-Net(z) ist seit 1. Juli im kleinen „Mikrokosmos“ in der schönerr.fabrik Chemnitz mit eigenen Räumen dabei. Sie finden uns im Gebäude 10b, Haus M im 2. OG mit Blick auf den Innenhof.

Wir freuen uns auf das **SCHÖNHERR.FEST am 24. August ab 15:00 Uhr** mit Besuchern aus zahlreichen sächsischen Netzwerken.

Elke-Fischer-Net(z)

Tel. 0170–2258623 · www.elke-fischer.net

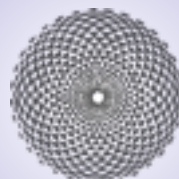


schönerr.fabrik
Gebäude 10b
Eingang M
2. OG rechts

Elke
Fischer
Net(z)

Termine unter Tel.: 0170-2258 623
elke-fischer.net

Essania[®]
Leben in Licht–Liebe–Harmonie



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

Werner Ahrens

Lehrer – Coach – Instruktor
in Seiki + Seitai Methode

Kinesiologie

(Biograph+spirit.Test.)

Geomantie spez.

Klang-Art (Klangmassagen

+ Publikum Performances)

(Schalen+LL-Tools)

Essania Werner Ahrens

Jakobstraße 51

09130 Chemnitz

Fon. 0371 4046240

Fax. 0371 4046246

E-Mail essania@web.de

Webseite www.essania.de



Es gibt ein Leben nach dem Supermarkt...

Gib Deinem Bauern die Hand

von Katharina Barth

Was bedeutet Marktschwärmer?

- Frische, saisonale und handgemachte Lebensmittel aus der Region, im Umkreis von durchschnittlich 20km um Schneeberg
- Gemüse, Obst, Vollkornbrot, Käse, Fleisch- und Wurstwaren, Joghurt, Marmelade, Aufstriche, Honig, Mehl & Öle, Seifen...
- Alles angepflanzt, geerntet, aufgezogen, produziert und verarbeitet von Landwirten und Manufakturen aus der Region



Online bestellen, um die Ecke abholen – das ist die Kurzversion des Prinzips Marktschwärmer. Jede Woche Freitag bis Dienstag Mitternacht kann online bestellt werden. Mittwochs kommt die Bestellnummer per E-Mail und am Donnerstag zwischen 17–19 Uhr treffen sich Erzeuger und Kunden, um die bestellten Waren zu übergeben bzw. übernehmen.

Warum Marktschwärmer?

- Du weißt, was Du kaufst, welche Zutaten enthalten sind und wer Dein Essen angebaut bzw. hergestellt hat.
- Mit dem Motto „Gib Deinem Bauern die Hand“ triffst Du Deine Hersteller wöchentlich zum Fragen stellen, Rezepte einholen und Feedback geben.
- Anstelle viele Hofläden der Region anzufahren, bekommst Du bei Marktschwärmer ein großes Sortiment handgemachter Köstlichkeiten und fährst nur zum Abholort.
- Für alle, die donnerstags keine Zeit haben, bieten wir die Freitagabholung an bzw. liefern auch aus (innerhalb Schneebergs, nach Bad Schlema, Langenweißbach und Zschorlau).

Marlen Roßner & Katharina Barth
 Gastgeberinnen der Marktschwärmerei Schneeberg
www.marktschwärmer.de/de/assemblies/7964
fb.com/marktschwärmer.schneeberg



VERANSTALTUNGEN

Samstag, 10.08.2019

ab 10:00 Uhr **11. Kräutertag** am Hotel Forstmeister (siehe Rückseite) · Schönheide · G

Samstag, 24.08.2019

19:00 Uhr **Theater- und Stummfilm-Nacht** Mildenaue · J

Mittwoch, 28.08.2019

18:30 Uhr **Kostenloser Infoabend Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie** mit Ina Klinger Schneeberg · E

Freitag, 30.08.2019

30.8.–1.9. **Kreative Auszeit und interaktives Themenwochenende** Thema: Kommunikation- gibt es Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Miteinander? mit Silke Baumann (O) & Yvonne Scholz (N) · Haus Oase, Olbernhau

19:00 Uhr **Mantrakonzert mit Eka-Lars Beer** begleitet alle Gesangsfreudigen mit Gitarre und Liedtexten · Meinersdorf · M

Sonntag, 01.09.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Regenbogenmesse** für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweisen (siehe Seiten 4,5) · Bürgergarten Stollberg

Montag, 02.09.2019

19:00 Uhr **Vortrag zu heimischen Heil- und Küchenpflanzen** mit Hendrik Heidler · Meinersdorf · M

Dienstag, 10.09.2019

19:00 Uhr **Netzwerktreffen Raum Olbernhau** in der Scheune der Fam. Fricke, Hauptstr. 84, Anmeldung bei Yvonne Scholz · N

Dienstag, 17.09.2019

20:00 Uhr **Infoveranstaltung zum Präventionskurs für Eltern und Kind** mit Denny Burkhardt · Meinersdorf · M

19:00 Uhr Vortrag **Verbesserung der Merkfähigkeit** mit Lern- und Gedächtnistrainerin Silke Irmischer · Meinersdorf · M

Samstag, 21.09.2019

21.–22.9. **Dynamisches Gleichgewicht: Ruhiger Blick (Besser Sehen) der Herbstkurs 2019 mit der Feldenkrais-Methode®** mit Ralf Ziegler, Feldenkraispäd., Urbar · Anmeldung bei Bärbel Espig K · Vitalzentrum Schwarzenberg · D

Dienstag, 24.09.2019

18:00 Uhr Vortrag **Jung bleiben... Meditation hilft Körper und Geist** mit Ina Klinger · Schneeberg · E

Mittwoch, 25.09.2019

19:00 bis 20:30 Uhr **Heilsame Stunde** mit Bettina Bauch · Eibenstock · F

Freitag, 27.09.2019

27.–29.9. **Kreative Auszeit und interaktives Themenwochenende** Thema: In der Mitte liegt die Kraft – durch Gleichgewicht mehr Lebensqualität und Erfolg mit Silke Baumann (O) & Yvonne Scholz (N) · Haus Oase, Olbernhau

17:00 Uhr Neu: „**Köstlich vegetarisch**“ Kochen mit Sandra Müller · Eibenstock · F

Samstag, 28.09.2019

14:00 Uhr Workshop **Stretch und Relax mit dem Faszienset** mit Heike Seewald-Blunert Meinersdorf · F

28./29.9. **Tempel der Heilung mit Tempelschlaf** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B

Montag, 30.09.2019

30.9.–1.10. Seminar **PRANA 1 – Grundlagen der Pranaheilung** mit Grit Wehrauch · Eibenstock · F

Freitag, 04.10.2019

4.–6.10. Intensivseminar **Kindern helfen zu wachsen** mit Jana Münzner · Schwarzenberg · B



Die absolute Wahrheit

Unser „Ich“, welches eins ist mit dem Universellen Geist, ist perfekt und vollständig. Es ist spirituell, hat niemals Mangel, Beschränkung oder Krankheit. Es ist nun an uns, sich dieser Tatsache bewusst zu werden und unseren Geist so zu trainieren, dass wir uns nicht von den „äußeren Umständen“ – die nur relativ sind – verunsichern lassen.

Wir sollten Zugang in unsere „innere Welt“ suchen. Das gelingt nur mit festem Willen und sanftem geistigen Training. Dein Leben, Dein Handeln, Dein Glück hängen vom Grad der Wahrheit ab, der Dir bewusst geworden ist!

Ich möchte Dich gerne dabei unterstützen, diese Wahrheit zu finden – die Dich frei macht. Je nachdem, auf welcher Stufe der Erkenntnis Du Dich gerade befindest, hole ich Dich dort ab und gehe eine Etappe mit Dir, um Dich zu lehren und Dir mit meinen Fähigkeiten zu dienen.

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

Gabriele Giersch Energetische Therapeutin

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

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



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

Farben lächeln

Maler Lutz Fischer

Am Milchbach 30
 08359 Breitenbrunn OT Erlabrunn

Mobil 0174 - 20 30 838
 Tel.-Fax: 03773 - 88 30 19
 Email: lutz-fischer1@web.de

- dekorative Wandgestaltung
- Farben und Putze
- Lössmörtel
- Tapete und Feng Shui



Vorgestellt

Neues aus der Villa LebensLicht

von Sina Ebersbach



Foto: Fotostudio Fischer, Weinheim; Petra/Ulrichen Fischer

Seminarräume mieten

Ideale Räumlichkeiten im Jugendstil-Ambiente in der Villa LebensLicht in Fraureuth für Veranstaltungen: Von Seminaren und Workshops bis hin zu Vorträgen und anderen Kulturangeboten bieten die Räume sowie der wunderschöne Garten viele Möglichkeiten. Eine liebevolle und kraftvolle Atmosphäre und eine komfortable Ausstattung geben jeder Veranstaltung einen fantastischen Rahmen.

Weitere Infos und viele Fotos unter:

www.patchouli-energiearbeit.de

Anfragen und Buchungen:

Sina Ebersbach · Tel. 0176-45832724 · info@patchouli-energiearbeit.de

Tag der offenen Villa LebensLicht am 27.10. ab 13 Uhr



Wir laden Euch herzlich ein, diesen Tag mit uns zu erleben. Die Villa LebensLicht ist ein ganz besondere Ort... voller Liebe und Energie.

Mit wundervollen Seminaren und Workshops, Musik und leckerem Essen und Trinken wollen wir uns begegnen und unsere Herzen füreinander öffnen, gemeinsam reden und lachen... Wir freuen uns von Herzen auf Euch...

Sina Ebersbach – Praxis Patchouli und Katharina Radestock – Lichtherzen Schule

VERANSTALTUNGEN

Montag, 05.08.2019

16:00 Uhr Vortrag **Die Bienenapotheke - Faszination Honig, Pollen und Propolis** mit Annette Lein, Gesundheits- und Ernährungsberatung · Wilkau-Haßlau · L

Samstag, 10.08.2019

15:00 bis 17:00 Uhr **Eine Führung durch den Garten – Permakultur erleben** mit Steffi Gruß & Sebastian Kramer · Mülsen OT Wulm · I

Donnerstag, 22.08.2019

18:00 Uhr **MiteinanderSein (Wiederholungs-)Netzwerktreffen im Landgarten Potpourri** Thema **Permakultur** · Anmeldung über Madlen Ostertag ☎ 0174-1902705, zwickau@miteinandersein.net · Mülsen · I

Samstag, 24.08.2019

10:00 bis 18:00 Uhr Einführungskurs **Permakultur** mit Sebastian Kramer · Mülsen OT Wulm · I

Freitag, 30.08.2019

30.8.–1.9. Seminar **Best of Dance mit Yoga** Aufbaukurs mit Bella Steudel · Donndorf · Thüringen, www.tagungshaus-thueringen.de

30.8.–1.9. Ausbildung **Energetische Heilmethoden** Teil 1/3 mit Katharina Radestock Fraureuth · F

Dienstag, 03.09.2019

3.–5.9. Kleine Auszeit **„Wandern & Qigong“** Spätsommer - Wandlungsphase Erde mit Ines Fischer J · Naturhotel Vitaleum Kröpla

Alle Angaben ohne Gewähr.

Landhotel Sperlingsberg in Crimmitschau OT Gablenz Herbstfest am 12.10.2019 ab 14 Uhr

von Mandy Hirsch

Schon jetzt putzt sich der Hof um unser Landhotel Sperlingsberg fein heraus. Alte Scheunentore wurden erneuert, Garten- und Parkflächen werden in Harmonie gebracht. Am Lagerfeuerplatz unterm Haselnussdach fühlt man sich jetzt schon wie in einer Oase. Selbst der „Misthaufen“ weicht der Hofansicht und bekommt einen würdigen Platz. Unter einem Dach haben wir unsere Steckenpferde vereint. So bekam unser Restaurant „Vitaler Hirsch“ Gesellschaft – die Firma FgS – Matratzen-Hirsch.de zog auf unserem Drei-Seitenhof ganz offiziell ein. Frischer Wind weht durch unseren Hof – und vielleicht stehen ja noch größere Veränderungen bevor!

Erfahren Sie mehr und lassen Sie sich anstecken von unserer Vorfreude, auf z.B. bei einem Besuch unseres Hofes oder bei unserem Herbstfest am Samstag, den 12. Oktober 2019. Ab 14 Uhr begrüßen wir unsere Gäste zu Kaffee und hausgebackenem Kuchen, leckerem Frucht-Eis-Sorbet oder würziger Hirschbratwurst. Genießen Sie die Spezialitäten unserer „REGIO*VEGI*WILD-Küche“ ganz in Ruhe bei Live-Musik und lassen Sie Ihre Kinder auf dem Waldspielplatz, dem Baumhaus oder dem Trampolin toben.

Treffen Sie Freunde, während Ihre Kinder beim Märchenerzählen zuhören, mit den Glauchauer Bogensportlern um die Wette schießen, Reiten oder mit Udo Traktor fahren. Lassen Sie sich massieren oder bummeln Sie einfach zwischen den Ständen regionaler Händler hindurch. Ob Naturbastelstand oder Keramikmalerei (NEU) – es erwartet Sie und Ihre ganze Familie wieder ein wundervoller Tag bis spät in die Disnacht hinein.



Mehr Infos erhalten Sie bei Ihrem Gastgebersteam

vom Landhotel Sperlingsberg
Mandy und Tejas Hirsch
www.sperlingsberg.de



Fotokalender „Lichtblicke“

- mit Liebe fotografiert und gestaltet
- für naturverbundene Menschen
- jedes Motiv mit passendem Zitat
- Motive aus der Region

DIN A4-Format · Spiralbindung
lackiert · Preis: 14,80 €
lieferbar ab September
Personalisierung für Firmen möglich

Die Glücksbegleiterin
FOTOGRAFIE MIT
Bestellung: Tel. 03 74 65 - 4 05 35
eMail: kalender@gluecksbegleiterin.de



Fasten · Kochen · Entspannen

Fasten an Ostsee & me(h)r

von Antje Schönemann



Zwei Möglichkeiten, seinen Körper zu entgiften: Raw-Fasten im Schloss Dettmannsdorf-Körlzow oder auf der autofreien Insel Hiddensee für diejenigen, die sich trauen, eine begrenzte Zeit auch mal gar nichts zu Essen. Loslassen vom Alltag während der Wanderungen und Entspannungen, der kreativen Momente und in den Gesprächen unter Gleichgesinnten. Sie erhalten interessante Informationen über eine gesunde Lebensweise, ohne zum Asket zu werden. Mit der reinen Rohkost oder auch mit dem kompletten Verzicht auf feste Nahrung regeneriert unser Körper in kürzester Zeit. Wie heißt es so schön: Probieren geht über studieren! Während des Rohkostseminars lernen Sie, sich täglich in kürzester Zeit schmackhafte Frischkost zuzubereiten. Für das gute Gelingen beider Seminare erhalten Sie vorab ausführliche Informationen zur Vorbereitung auf die doch oft selten gewordene Zeit mit sich selbst. Ich freue mich schon jetzt, meine über 10-jährige Erfahrung in der Fastenbetreuung mit kreativen Kochkursen der Vollwertkost an Sie weiter zu geben.

Fasten-Termine

- 13. – 20.10.19 Fasten im Schloss
- 23. – 27.10.19 Rohkostfasten im Schloss
- 03. – 09.11.19 Fasten auf Hiddensee (Ferienwohn.)
- 04. – 10.01.20 Abnehmen & Entgiften mit Fasten an der Ostsee



Fasten · Kochen · Entspannen mit Antje Schönemann
 ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin & Fastenbegleiterin (GGB)
 Tel. 0381-2004441 oder 0171-6511887
 info@fasten-an-ostsee-und-meer.de
 www.fasten-an-ostsee-und-meer.de

Massagen in der Schwangerschaft

von Bianca Rantzsch



Eine Schwangere zu massieren – ist das nicht gefährlich? Oft höre ich diese Bedenken. Doch was steckt dahinter? Sind Schwangerschaftsmassagen wirklich gefährlich? Ja, es gibt sie, diese so genannten verbotenen Punkte. Mal ehrlich, wenn allein durch das Bearbeiten dieser Punkte eine Fehl- oder Frühgeburt eintreten würde – könnte diese Wirkung dann nicht positiv genutzt werden, statt zum Beispiel operativer Abtreibungen oder medikamentös eingeleiteter Geburten?

Bei einer gesunden Schwangerschaft führt eine Massage zu Entspannung und zur Linderung zahlreicher Beschwerden. Anders ist es natürlich, wenn Risikofaktoren vorliegen (etwa frühere Fehl- oder Frühgeburten, Gesundheitsprobleme der werdenden Mutter oder des Ungeborenen). Viele Bodyworker schränken bei Schwangeren ihre Behandlung stark ein oder verweigern sie ganz. Wer will schon die vermeintliche Verantwortung dafür tragen, falls doch etwas mit dem Ungeborenen geschieht? Diese Angst ist verständlich, gründet sich meist jedoch auf Unwissenheit. Angst ist ein schlechter Ratgeber. Vertrauen wir als Körperarbeiter und auch als schwangere Frau unserer Intuition und dem Gefühl! Der Körper einer Schwangeren weiß sehr gut, was er braucht und in welcher Intensität. Ausführliche Infos dazu gibt's online unter: chandaluna.de/massagen-koerperarbeit-schwangerschaft/

Bianca Rantzsch absolvierte ihre erste Massageausbildung in der Schwangerschaft und spezialisierte sich später auf die Arbeit mit (schwangeren) Frauen. Im Zwickauer Land und in Leipzig bietet sie verschiedene Arten der Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit an, unter anderem Wellness-Massagen und Access Bars®, Aroma-Coaching, Frauenkreise und Kakaozeremonien.

Bianca Rantzsch · Neukirchen/Pleiße
 Tel. 0176 – 21472148 · www.ChandraLuna.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: 2.8. / 29.11.

Jahresausbildung: Praxisorientierte Neue Homöopathie in Leipzig
 Beginn am Sonntag, den 8.9., 9.00 Uhr
 Bei Interesse bitte anmelden!

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

Berührung? Nur ein Wort!

Ohne Berührung, lebe wer da kann...

Sehnsucht? Spüren, fühlen, berührt werden, berührt sein. Berührung selbst erleben, nur für Dich. Dann bist Du hier richtig. Ganzheitliche Wohlfühlmassagen für Deine Seelen-Harmonie.

Neu – das perfekte Duo:

- Massagen kombiniert mit Biophotonen-Energie
- Regenerierung & Vitalisierung des Körpers
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Anregung der körpereigenen Heilungskräfte
- Tantrische Heil-, Energie- & Körperarbeit
- Hot Stone-Massage mit Nephrit-Jadestein u. v. a. m.
- Coaching



Wellness in Oelsnitz & bei Dir:

Mario Geißelsöder · Tel. 0176 – 22316390 · www.h-a-r-m-o-n-i-e.de

Ruheoase ganz einfach

von Sylke Kirsch



In unserer schnelllebigen und hektischen Zeit ist es sehr wichtig, sich immer wieder kleine Ruheoasen zu schaffen. Die heute in der Gesellschaft übliche Ablenkung durch die Medien oder andere im Außen stattfindenden Aktionen schaffen weder für den Geist noch für den Körper eine Entspannung. Wir können so nicht in unsere volle Schöpferkraft, Kreativität und freie Entfaltung kommen.

Es spielt keine Rolle, ob wir uns in der beruflichen Mittagspause, die zur Regeneration der Kräfte notwendig ist, oder nach einer großen Anstrengung bzw. erschöpfenden Tätigkeit eine Pause gönnen.

So einfach könnt Ihr Euch eine kurze Ruheoase schaffen: Ihr erinnert Euch an ein schönes Ereignis, einen fantastischen Ort oder einfach an einen geliebten Menschen. In diesem Augenblick erfüllt Euch ein tiefes Glücksgefühl. Ihr vergesst oder nehmt den stressigen Alltag oder die gerade nervige Situation nicht mehr wahr. Atmet diese fantastischen Gefühle tief und ruhig in den Unterbauch ein. Beim Ausatmen lasst Ihr alle erschöpfenden Gedanken und Situationen einfach los, atmet also alles Belastende aus. So schenkt Ihr Euch und Eurem Körper die notwendige Aufmerksamkeit und alle Anspannung kann weichen. Wiederholt alles mindestens drei Mal oder so lange, wie Ihr es möchtet.

Unendlich viele Ruheoasen in Eurem Leben wünscht Euch von Herzen Sylke Kirsch.

Sylke Kirsch · Tel. 0177 68 55 360 · sylke.kirsch@gmail.com



Unsere Ergebnisse und Bilder sprechen für sich CannaPur · Kosmetik · EffektFood

von Evelin Tomala

Dr. Jürgen Juchheim ist Arzt mit jahrelanger Erfahrung und weiß, wie Wirkstoffe im Körper funktionieren müssen, um eine sichtbare Verbesserung hervorzurufen. Seine Produkte haben weltweit Alleinstellungsmerkmal. In seiner 35-jährigen Tätigkeit hat der bekannte Arzt schon immer auf die Verbindung der aktuellen Technologie mit traditioneller Heilkunst aus fernen Ländern gesetzt. So nutzte er die traditionelle indische Ayurvedalehre lange, bevor sie in der westlichen Welt weithin bekannt wurde. Auf seinen ausgedehnten Reisen durch Indien, Asien und Afrika studierte er die faszinierende Wirkung fremder Heilpflanzen und begann ausgedehnte Forschungen. Ob Kosmetik, Detox oder Effekt Food: Alle Produkte sind im eigenen Labor getestet, mit Pflanzenstoffen kombiniert und aufeinander abgestimmt, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Anti Cellulite Creme, mit gutachterlicher und bei 90% der Anwenderinnen bestätigter Wirkung – die Effekt-Kosmetik mit dem Vorher/Nachher-Woweffekt – zeigen, dass die Produkte wirklich funktionieren. Ohne Parabene, ohne Paraffine, ohne Tierversuche! Bei Dr. Juchheim® ist dies selbstverständlich.

Cannabis auf dem Weg in die Hausapotheke – Dr. Juchheim macht es u. a. mit „CannaPur Complete“ möglich. Ein Hanfvollextrakt mit CBD und über 100 verschiedenen Cannabinoiden, die an das körpereigene Cannabinoidsystem andocken, um eine optimale Wirkung zu erzielen! Das kann nur ein Hanfvollöl. Würde es Dir helfen, wenn Du testen könntest? Auch als mögliche Altersvorsorge. Melde Dich.



Evelin Tomala · Dresden · Tel. 0157–58474966
info@dein-wow-effect.de · www.dein-wow-effect.de

VERANSTALTUNGEN

Netzwerktreffen August – Oktober 2019:
Thema a) Reihe „Alle Gefühle gerne haben:“
Selbstliebe und Bindungstypen · Freital
Thema b) Vernetzung von Unternehmer*innen, die in unserer Region als Aufstellungsleitende aktiv sind · Dresden
Bei Interesse bitte bis 24. August melden bei
Kirsten v. d. H. · A

Montag, 12.08.2019

09:00 bis 13:00 Uhr Aufstellungsworkshop
Unbewusstes bewusst machen mit Thérèse Stoll · Dresden · D

Montag, 02.09.2019

18:00 Uhr Informationsabend **Kinesiologie, Homöopathie und Heilpraktikerausbildung** mit Claudia Ruth Günther und Matthias Havenstein · Dresden · B

Dienstag, 10.09.2019

18:30 Uhr Infoabend **Heilpraktiker für Psychotherapie** · Institut Sven Krieger, Weststraße 1, 01157 Dresden · www.institut-sven-krieger.de

Freitag, 13.09.2019

13./14.9. Vortrag, Workshop & Aufstellungen in Pulsnitz im Puppentheater bei Madame Rosa mit Katharina Radestock · www.lichtherzen.com

Sonntag, 15.09.2019

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

Montag, 23.09.2019

09:00 Uhr Ausbildungsbeginn **Ernährungsberater** · D mit Sylvia Gunstheimer Dresden · B

Freitag, 27.09.2019

09:00 Uhr Ausbildungsbeginn **Heilpraktikerausbildung** berufsbegleitend · Dresden · B

Sonntag, 28.09.2019

09:00 Uhr Ausbildungsbeginn **Heilpraktiker für Psychotherapie** · Dresden · B

Donnerstag, 03.10.2019

3.–4.10. **Matrix in Balance 1** mit Anett Senowitz Dresden · B

Samstag, 12.10.2019

12.–16.10. **Applied Physiology** 5-Tage-Basiskurs 1 und 2 · Dresden · B

Sonntag, 20.10.2019

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

Samstag, 26.10.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Reichenaue** (Osterzgebirge) mit Christian Schilling, Kastanienhof, Obere Dorfstraße 39 · E

Freitag, 01.11.2019

09:00 bis 18:00 Uhr Aufstellungsworkshop **Die Kraft Deiner Ahnen** mit Thérèse Stoll · Dresden · D

Sonntag, 03.11.2019

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

Freitag, 08.11.2019

08.–10.11. Selbsterfahrungsauszeit **Ich SEIN – Raum für die Begegnung mit Deiner inneren Frau** (siehe oben) mit Anja Freyer und Thérèse Stoll Lebensgut Pomritz, Bautzen · D

REGELMÄSSIGE TERMINE

Offene Coachinggruppe „Gemeinsam neue Wege gehen“ mit Astrid Dehnel N · Do 15.8. / 26.9. / 24.10. / 14.11. je 19 Uhr · „Quelle für Erfolg und Lebensfreude“, Leisniger Straße 48, 01127 Dresden-Pieschen

Praxis Resonanzbewusstheit · Kirsten von der Heiden · Freital · A

Systemische Aufstellungsarbeit · Sa 10.8. / 24.8. / 7.9. / 21.9. / 5.10. / 19.10. / 2.11.

Offene Trauergruppe Mi 7.8. / 21.8. / 4.9. / 18.9. / 2.10. / 16.10. / 30.10. je 17:30–19:30 Uhr

Frauenauszeit: Mann und Frau in ihrer Kraft Die Geschlechterverkehrung

von Thérèse Stoll

Kennst Du das? Viele Frauen leben eher den männlichen Pol, das Aktive, Kontrollierende, nach Außen gerichtete, als das Empfangende, Kreative, Nährende? Dies zeigt sich beim Familienstellen oft so, dass Mann und Frau im Familiensystem die spiegelverkehrten Positionen einnehmen und nicht in ihrer Kraft sind. Besonders im Osten beobachte ich viele Frauen mit harten Gesichtszügen und kurzen Haaren, die fast immer „die Hosen anhaben“. In der Wirtschaft versuchen sie, die besseren Männer zu sein und brennen nicht selten dabei aus.

In einer Gesellschaft, in der seit Jahrzehnten die Wertschätzung für das nährende, mütterliche Prinzip an der Kinderkrippentür abgegeben wird, sind ganze Generationen frühzeitig auf Leistung, Struktur und Zielgerichtetheit getrimmt worden. Mädchen wollen nicht selten lieber „Junge sein“. Die Erforschung und Auflösung dieses Phänomens ist mir ein Herzensanliegen, denn die (Wieder-)Entdeckung der weiblichen Qualitäten kann so viel Entspannung für Frau, Partnerschaft und Familie bringen. Ich lade Dich daher ein zum:

Weib SEIN – Entdecke die Kraft in Dir

Frauenauszeit im Allgäu, 30.08.–01.09.2019 mit Carmen Mekouar und mir

Ich SEIN – Raum für die Begegnung mit Deiner inneren Frau

Frauenauszeit bei Bautzen, 08.–10.11.2019 mit Anja Freyer und mir



Kontakt und Informationen:

Thérèse Stoll

Tel: 0173–1701288

mail@therese-stoll.de

www.therese-stoll.de/auszeiten/

ANBIETERVERZEICHNIS

Neue Netzwerkpartnerin

Juchheim Beraterin **Evelin Tomala**
Tester gesucht · Bye Bye Cellulite, Effect Kosmetik, CannaPur-Hanfvolllöl mit 100 Cannabinoiden, EffectFood – alles Natur, ohne Konservierungsstoffe, Entwicklung & Vertrieb Dr. Juchheim, Arzt aus München. Wie sieht Deine Zukunft aus? ☎ 0157–58474966 · info@dein-wow-effect.de

Koordination Dresden-Elbland Kirsten von der Heiden · ☎ 0351–21088132 · dresden-elbland@miteinandersein.net

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

B 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

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

Unbewusstes bewusst machen Thérèse Stoll · Einzelcoaching und Aufstellungsworkshops zu Themen wie Inneres Kind, Versöhnung mit den Eltern, Entspannte Weihnachten in Familie, Auszeiten für Frauen ☒ Mein Raum, Ockerwitzer Str. 53, 01157 Dresden · ☎ 0173–1701288 · www.therese-stoll.de

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

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

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

Privatpraxis für ganzheitl. Schmerztherapie
Dipl.-Med. **Hjalmar Baldauf** · FA für Orthopädie & Dipl. Homöopath, Spez. Schmerzther., Chirother., Osteopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Neuralther., Akupunktur, Bioresonanz, Orthomol. Med. · ☒ Schandauer Str. 43, 01277 Dresden ☎ 0351–31909536 · www.naturliches-heilen-baldauf.de

Facial Harmony · Steffi Böhme · Meridianbehandlung im Gesicht · Am Sportplatz 4, 01705 Freital · Behandlungsorte: Dresden-Plauen in der Bienertmühle, in Freital OT **Pesterwitz** und in Zinnwald · ☎ 0351–31909033, 01522–6238481 · steffi.boe@gmx.de · www.steffiboehme.de

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

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



Neue Studie bestätigt: Mit gezielten Impulsen gegen Rückenschmerzen

VITAMETIK

von Cornelia Dalibor



Foto: PICTURE POINT/Leipzig

Vitametik ist eine manuelle Methode, die mit einem speziellen Impuls im Bereich der Nackenmuskulatur ansetzt, um gegen ansonsten folgenreiche Muskelverspannungen vorzugehen. Die positive Wirkung der vitametischen Anwendungen, vor allem in Bezug auf Rücken- und Nackenschmerzen, wurde 2017 in einer neuen Studie an der Sporthochschule Köln bestätigt.

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft weitverbreitet und häufiger Grund für Krankschreibungen. Die Ursachen sind vielfältig, aber nicht immer auszumachen. Stress geht uns buchstäblich auf die Nerven. Das moderne Leben hat seinen Preis. Ob ein fordernder Job, eine turbulente Familie oder hohe Anforderungen im sozialen Umfeld. In Stress-Situationen neigt der Körper dazu, bestimmte Schutzmechanismen zu aktivieren. Neben der Ausschüttung von Stresshormonen werden auch bestimmte Muskelgruppen verstärkt angespannt. Häufen sich die Belastungen oder hält der Stress länger an, kann das Gehirn einen sonst automatischen Mechanismus,

nämlich die Muskulatur zu entspannen, verlernen. Man spricht in diesem Fall von sensomotorischer Amnesie. Die Amnesie zu durchbrechen und den Körper wieder zu einem gesunden Rhythmus aus An- und Entspannung zu bringen, ist das Vitametie-Konzept. Mit einem gezielten vitametischen Impuls kann das Gehirn wieder lernen, Muskelanspannungen von selbst zu lösen. Die Teilnehmer der 2017 durchgeführten Studie berichteten von Verbesserungen ihrer Schmerzen sowie von einem gesteigerten Wohlbefinden und mehr Freude an der Bewegung.

Eine 73-jährige hatte die Vitametiepraxis in Leipzig erstmals Anfang 2017 aufgesucht. Nachdem eine Beinlängendifferenz von 3cm ausgeglichen wurde, fühlt sie sich seitdem nicht nur schmerzfrei, sondern auch wieder „fit“ für ihre geliebten Wanderungen in der Natur.

Jörg und Cornelia Dalibor · Waldstraße 63, 04501 Leipzig
Tel. 0341-97528182
kontakt@praxis-dalibor.de
www.Praxis-Dalibor.de



ANBIETERVERZEICHNIS

Neuer Netzwerkpartner

NATURE ROOM CONCEPT · Dipl. Innenarchitekt und Maler **Michael Kohlbach**
Ihr Spezialist für gesundes Wohnen und natürliches Wanddesign, Reine Baumwolle (baubiologisch getestet) für Wand und Decke in über 150 Designs und Farben – auch mit LED, Beratung & Termine:
☎ 0176-43804317 · www.nature-room.de

Koordination Leipzig-Halle: **Kordula Möring, Sylke Kirsch** ☎ 0177-6855360 · **Nora Gröbel** ☎ 01573-2543988 · leipzig-halle@miteinandersein.net

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.

A Heilpraktikerin **Dana Pfrötzschnher-Bartylak** Klassische Homöopathie, Gesprächstherapie-EMDR, Durchführung von Gesundheitsstagen in Unternehmen · ☒ Untere Eichstädter Str. 44, Leipzig ☎ 0341-69810211
www.praxis-pfrotzschnher.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 Herheilungs-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 · ☒ Zschochersche Straße 38, 04277 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

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

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

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

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

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

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

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

F **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

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

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

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

VERANSTALTUNGEN

Sonntag, 25.08.2019

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar **Erfüllendes Arbeiten durch mehr Selbstvertrauen und Selbstliebe** inklusive Quantenheilung mit Mareike van Saase · Shirdi Baba Center, Leipzig · C

Dienstag, 27.08.2019

18:30 Uhr Vortrag **Ein Leben ohne Allergien** mit Lutz Preller · Markranstädt · F

Sonntag, 08.09.2019

09:00 Uhr Start **Jahresausbildung PraNeoHom** mit Mandy Goller, Tel. 0162-9435657 · Leipzig

Dienstag, 10.09.2019

18:30 Uhr Vortrag **Haben Sie Rücken?** mit Lutz Preller · Markranstädt · F

Samstag, 14.09.2019

10:00 bis 15:30 Uhr Workshop **Natürlich besser sehen** mit Lutz Preller · Markranstädt · F

Dienstag, 17.09.2019

18:30 Uhr Erlebnisabend **Von krankmachenden Emotionen befreien** mit Lutz Preller Markranstädt · F

Samstag, 21.09.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen** in Leipzig mit Christian Schilling · Dr. Gläser, Zentrum für ganzheitl. Medizin, Alter Amtshof 2-4 · H

Sonntag, 22.09.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **MiteinanderSein-Erlebnistag Leipzig** (siehe Seite 3) · Salles de Pollogne, Hainstraße 16-18

Montag, 23.09.2019

19:00 Uhr **MiteinanderSein Netzwerktreffen LEIPZIG** diesmal im **Hand & Werk in TAUCHA**, Eilenburger Str. 20, Anmeldung bei Sylke Kirsch, Tel. 0177-6855360 · leipzig-halle@miteinandersein.net

Samstag, 28.09.2019

10:00 bis 17:00 Uhr Workshop **Krankmachende Emotionen löschen** mit Lutz Preller · Markranstädt · F

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

Montag, 30.09.2019

18:00 Uhr Vortrag **Homöopathie Basic** mit HP Dana Pfrötzschnher-Bartylak · Leipzig · A

Sonntag, 06.10.2019

10:00 bis 17:00 Uhr Seminar **Deine Weiblichkeit wertschätzen und lieben** inklusive Quantenheilung mit Mareike van Saase · Shirdi Baba Center, Leipzig · C

Samstag, 12.10.2019

10:00 bis 15:30 Uhr Workshop **Endlich schlanker – ohne Diät** mit Lutz Preller · Markranstädt · F

Dienstag, 15.10.2019

18:30 Uhr Vortrag **Keine Angst vor Demenz & Co.** mit Lutz Preller · Markranstädt · F

Samstag, 19.10.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig** (Lindenau) mit Christian Schilling H · Mut-Fabrik, Angerstraße 17 A

10:00 bis 17:00 Uhr Workshop **Krankmachende Emotionen löschen** mit Lutz Preller · Markranstädt · F

Samstag, 26.10.2019

18:00 Uhr Workshop **Inner Child** Selbsterfahrungsseminar mit Heilpraktikerin Dana Pfrötzschnher-Bartylak · Leipzig · A

Sonntag, 10.11.2019

10:00 bis 18:00 Uhr **Familienstellen in Leipzig** (Lindenau) mit Christian Schilling H · Mut-Fabrik, Angerstraße 17 A

REGELMÄSSIGE TERMINE

Prana-Übungsabend mit Nora Gröbel 29.8. um 18 Uhr · Leipzig · D

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

Kursbeginn **„Herz-Zeit“** im Herbst 2019 mit Mareike van Saase, ab 11.10.-7.12. freitags jeweils 18-21 Uhr · Leipzig · C



Durch Herzheilung und Herzöffnung Deinen Herzens-Weg gehen

von Mareike van Saase



Meine Vision ist, dass die Erde ein friedvoller Planet voller Liebe und Mitgefühl wird. Es ist möglich, wenn jede/r Einzelne bei sich selbst damit beginnt. Es ist meine Mission, die Menschen dabei zu unterstützen, mit sich in Frieden zu kommen und voller Mitgefühl und Wertschätzung sich selbst zu lieben. Denn **Selbstliebe** ist das Zauberwort, mit dem alles beginnt. Es ist die Basis für ein freudvolles und erfülltes Leben mit einem offenen, liebevollen Herzen, das in die Welt ausstrahlt.

Durch ein schockierendes Erlebnis vor vier Jahren habe ich beschlossen, meinem Herzen mehr Aufmerksamkeit zu geben. Seitdem ist in mir ein Meer von Mitgefühl und Wertschätzung entstanden – für mich selbst und für meine Mitmenschen. Jetzt ist mein Herz ein weiterer Beschützer und Berater neben meinem Verstand. Mir liegen am Herzen ein wahrhaftiger Umgang miteinander und gemeinsames Wachsen. Ich versuche, immer mehr meiner Intuition zu folgen und meine Essenz zu verwirklichen.

Durch meinen Entwicklungsweg und meine langjährige Praxis-Erfahrung habe ich meine Herzheilungs-Methode entwickelt. Sie ermöglicht Dir den vollen Zugang zu Deinem Herzen und zum Fühlen. Deine Herz- und Selbstwert-Verletzungen kommen in Heilung und es entstehen große Selbstliebe und innerer Friede. Dadurch öffnet sich Dein Herz wieder freudig für Dich, das Leben und die Liebe! Und Du findest in Deinem Herzzentrum die Schatztruhe mit Deinen Gaben und Fähigkeiten, die dort wohl behütet auf Dich gewartet haben – für ein Leben aus vollem Herzen! Es ist mir eine große Freude, Dich auf dem Weg dorthin zu begleiten. Deine Mareike van Saase

Herzheilungs-Coaching · Einzeln und in Gruppen in Leipzig und online
Zschochersche Straße 38, 04229 Leipzig
Tel. 0176 – 29513104 · www.mareike-van-saase.com

Heilmethoden der Neuen Zeit und Ausbildung Wegbegleiter der Neuen Zeit

von Dr. Annegrit Kamal Kahle und Anne-Karen Fischer

Interessieren Dich innovative, spirituelle Ideen und Methoden, die Dir helfen, Dein wahres Potential zu entfalten? Willst Du in Gemeinschaft lernen und wachsen? Dann sei herzlich willkommen bei uns. Durch unsere langjährige Erfahrung können wir Dir eine kompetente Ausbildung bieten, gepaart mit Herzenergie und Kreativität. Gleichzeitig lernst Du, auch andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. In deutschlandweiten Übungsgruppen bist Du vernetzt mit Gleichgesinnten und kannst das Gelernte sofort anwenden. Zu den Methoden gehören Aufstellungen und Bonding der Neuen Zeit, Heilung mit der Quellenenergie und die Psychologie des Erwachens.

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, was wir mit dem Zusatz „Neuer Zeit“ meinen? Für uns ist das ein neuer Bewusstseinszustand, der alles einschließt und damit die Dualität beendet. Der Kampf und/oder die Resignation hören auf und Du darfst einfach sein und Dein Potential leben. Alle Methoden der Neuen Zeit bringen Dich in die Gegenwart.

Wir freuen uns auf Dich und beantworten gern all Deine Fragen; z. B. auf der Regenbogenmesse in Stollberg am 1. September oder bei dem 2. Erlebnisstag in Leipzig am 22. September. Natürlich kannst Du uns auch anrufen oder eine E-Mail schreiben.

Praxis für kreative Psychologie · Dr. Annegrit Kamal Kahle
Dipl. Psych. Bewusstseinslehrerin der Neuen Zeit
Tel. 03323 – 238485
kamal@online.de · www.annegrit.npage.de

Praxis Quelle des Lebens
Dipl.-Psychologin Anne-Karen Fischer
Heilerin, Coach der Neuen Zeit
Tel. 0176 – 29660340
fischerannek@web.de · www.quelle-des-lebens.net



Aktuelle Angebote in Markranstädt Harmonie für Körper, Geist und Seele

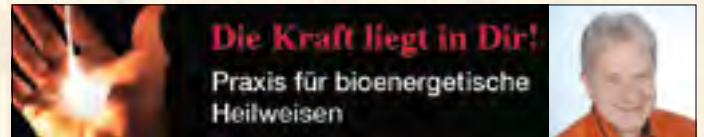
von Lutz Preller

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 „Ein Leben ohne Allergien“** 27.8. 18:30–20:00 Uhr, 10 € Ihre Chancen zur Heilung, auch ohne Pillen und Spritzen.
- **Info-Abend „Haben Sie Rücken?“** 10.9. 18:30–20:00 Uhr, 10 € Ihr Rückenproblem liegt oft tiefer als Sie denken.
- **Workshop „Natürlich besser sehen“** 14.9. 10:00–15:30 Uhr, 69 € Wahrheit über Fehlsichtigkeit und Erlernen ganzheitlicher Methoden zur Erhaltung bzw. Wiedererlangung Ihrer Sehkraft.
- **Erlebnisabend „Von krankmachenden Emotionen befreien“** 17.9. 18:30–20:00 Uhr, 15 €. Negative Emotionen beeinflussen oft unsere körperliche oder psychische Situation. Eine einfache Methode kann helfen.
- **Workshop „Krankmachende Emotionen löschen“** 28.9. 10–17 Uhr, 99 € Negative Emotionen aufspüren und auflösen können.
- **Workshop „Endlich schlanker – ohne Diät“** 12.10. oder 19.10. 10:00–15:30 Uhr, 69 €. Eine wirkungsvolle Methode, die die gezielte Programmierung des Unterbewusstseins beinhaltet und Sie endlich zu Ihrem Ziel führt.
- **Vortrag „Keine Angst vor Demenz & Co.“** 15.10. 18:30–20:00 Uhr, 10 € Bis ins hohe Lebensalter geistig fit bleiben.

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



Bekanntmachung

Am Sonntag den 15. September 2019 geht ein Traum in Erfüllung. Volker Lauckner, Klangtherapeut und Multiinstrumentalist, eröffnet das Klanggewölbe im Barockschloß Delitzsch.

GONG-GESUND-GESTIMMT zu sein ist wünschenswert - Klang erleben braucht keine Worte!
Ab 14.00 Uhr wird heilsamen Klängen Tor und Tür geöffnet.

Web: www.feld-kraft.de

Mobil: 0173 - 57 57 387





Hotel Forstmeister in Schönheide 11. Kräutertag am 10.08.2019



Am Samstag, den 10.08.2019, laden wir zum **11. Kräutertag** ab 10 Uhr mit verschiedenen Ständen rund ums Thema Kräuter und regionale Produkte ein. Hier können Sie Wildkräuterspezialitäten verkosten und traditionelles Handwerk erleben oder an geführten Kräuterwanderungen um 11 Uhr, 13 Uhr und 15 Uhr teilnehmen. Im Rahmen des Kräutertages wird auch der/die Marmeladenkönig/-in gekrönt.

Kräuterkurse 2019

- **Kräuterwanderung** mit kleiner Herstellung am 14.09.
- **Kräuterkochen** am 10.09.
- **Kräuterbacken** am 31.08. und 28.09.

Plätze begrenzt, Reservierung erforderlich, detaillierte Informationen zu den Kursen auf unserer Internetseite.

Hotel Forstmeister,
Auerbacher Str. 15, 08304 Schönheide
Tel. 037755-630 · www.forstmeister.de



Dein Wochenende in der Natur 13.–15.9. nahe Berlin 3. ENRICH YOURSELF – Festival

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, Vorträge, Musik, therapeutische Anwendungen und veganem Essen inspirieren zu lassen.

Zum dritten Mal findet vom 13.–15.9.2019 das **ENRICH YOURSELF-Festival** 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 31.07.2019 verfügbar (auch Tagestickets buchbar) · Tickets unter: www.enrich-yourself.de



5.–6.10.2019 Sa. 10:00 – 18:30 Uhr, ab 19:00 Uhr Abendkonzert in der Schlosskapelle, So. 10:00 – 17:00 Uhr 3. „Campana“ – Festival der Klänge auf Schloss Rochsburg

von Lutz Hennig (Schloss Rochsburg) & MIK (Kristallklangwelten)

Auch in diesem Jahr laden Schloss Rochsburg und das Klangnetzwerk e.V. wieder zum „Campana“ – Festival der Klänge ein. Nun schon zum 3. Mal heißt es am ersten Oktoberwochenende: **Geh mit uns gemeinsam auf faszinierende Klangreisen!** An diesem Wochenende kann man auf Schloss Rochsburg das digitale Zeitalter weit hinter sich lassen und in eine Welt der analogen Töne eintauchen – handgemacht und urgewaltig.

Das Festival der Klänge bringt vor allem archaische Klanginstrumente aus aller Welt, wie z.B. viele verschiedene Handpans, Monochorde, Kristallklangschaalen, Trommeln, Gongs, aber auch die keltische Harfe, Flöte, klassische Violine und menschliche Stimme zum Klingen. Es wird Klangreisen und Konzerte geben, daneben Workshops, Vorträge, spezielle Kinderangebote und vieles mehr. Mit dabei ist u.a. **Martin Bläse** – Silberschmiedemeister in 3. Generation. All seine Instrumente, die er zum Erklären bringt, hat er selbst gebaut. Er wird als Höhepunkt des Festivals am Samstagabend um 19:00 Uhr in der Schlosskapelle das Konzert „Beyond Gong“ – Klänge überwinden Grenzen – geben. In dem Vortrag „Das Geheimnis der lebendigen Metalle“ gibt Martin Bläse während des Festivals zudem praktische Beispiele über die heilsame Wirkung von Klängen.

Die Künstler **Shannara** und **Wolfman** geben ein ganz besonderes Klangkonzert unter dem Titel „Joy of Life“. Dabei erklingen Ober-toninstrumente und ein feenhafter Gesang verstärkt die Wirkung von Kristallschaalen, Trommeln, Flöten uvm.

Martina Stocker und **Stefan Eckart** stellen in der Schlosskapelle ihre vielen selbst gebauten Kristallinstrumente vor. Unterstützt werden die beiden von **Birgit Metzner** an der Violine. **Götz Wittneben**, begleitet von **MIK**



Foto: Thomas Plum – Klangkonzert Martin Bläse
Schlosskapelle Schloss Rochsburg

und **Thomas Plum**, wird mit einer gesprochenen meditativen Klangreise zum inneren Kind führen.

Und eine weitere besondere Klangreise erwartet die Besucher: **Donatella Abate** (keltische Harfe) begleitet die Hangmusik von **Rolf Predotka**. Der Fokus des diesjährigen Festivals liegt u.a. auf Handpans, sodass es einige Mitmachworkshops von unterschiedlichen Künstlern rund um dieses einzigartige Instrument geben wird.

Auch viele Stände gibt es zu entdecken: Der Klangdom von Michael Zinnen, die Tankis von

Stefan Becker, die **Elfenharfenbauer**, **ZauberWege e.V.**, **Ruth Röller**, **Elfenreich Kristallinstrumente**, **Klangraum Witzenhausen**, **Sound Sculpture**, Handpans u. v. a. m. sind mit dabei.

Clown Silli sorgt an beiden Tagen mit Kinderschminken, Zauberei, Ballonmodellage, Regenschirm- und Rasselbau für ein abwechslungsreiches Kinderprogramm. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Gemeinsam mit Euch freuen wir uns auf ein weiteres berührendes, begegnungsreiches Wochenende, tolle Erfahrungen und faszinierende Klänge!

Tagestickets für den 05. und 06.10. kosten 12 €, ermäßigt 7 € pro Person und können während des Festivals direkt am Eingang zur Rochsburg erworben werden.

Weitere Informationen:

www.schloss-rochsburg.de und www.campana-festival.de

Festivalorganisation: **MIK & Thomas Plum** (Kristallklangwelten & Klangnetzwerk e.V.) und **Schloss Rochsburg**