

# INFOBLATT

bio-erzgebirge

März 2009



## Spruch des Monats

**Ergreife die kleinen  
Freuden eines jeden  
Tages und  
Dein Leben  
wird ein Fest**

Svenja Romana

## Live-Konzert

DEVA PREMAL & MITEN  
featuring MANOSE



**12. Mai 2009**

**in der Stadthalle  
Chemnitz, 19:30 Uhr**

Eckhart Tolle: „Wenn Du der Musik von Deva Premal und Mitlen zuhörst, tritt der heilige Raum, welcher hinter Verstand und Gedanken liegt, natürlich und mühelos hervor. Pure Magie.“

**Karten-Vorverkauf: € 25,50**

**Birgit Münzner**

Johanngeorgenstadt

**Tel: 03773-586789**

## Angebot des Monats

im **Bioladen Schwarzenberg/Erla**

Oleg Lohnes

**Revitaler**



Tiefgreifende Ganzkörper-regeneration für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Revitaler ist eine Akupressur-Energie-Vitalitäts-Pumpe, die eine intensive Ganzkörper-Durchblutung bewirkt. Diese Pumpe wird angetrieben durch eine intelligente Anordnung verschiedener Reizelemente (ganze, halbe und viertel Pyramiden). Ein gut durchbluteter Organismus ist in der Lage, sich ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig den entstehenden "Stoffwechsellüll" mithilfe des Blutkreislaufs zu entsorgen.

Der Revitaler kostet normal 99 € (UVP)  
**im Monat März nur 89 €.**

Die DVD zum Revitaler gibt es im Bioladen gratis.

### NEUE ZUFAHRT / ÖFFNUNGSZEITEN

Endlich - sie erreichen uns ab dem  
**30. März 2009** einfach, sicher und ohne  
Wartezeiten ☺ über die **neue Brücke.**

Zudem können Sie **ab den 4. April** an jedem  
**Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr** gemütlich und  
entspannt einkaufen.

Liebe Grüße von Gertraud Drechsel  
[www.bioladen-schwarzenberg.de](http://www.bioladen-schwarzenberg.de)

## VORGESTELLT: Anett Roszeitis

**Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin, Ganzheitliche Ernährungsberaterin**



Namasté, mein Name ist Anett Roszeitis. Ich bin Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und seit über zehn Jahren *alternativ* unterwegs. Im vergangenen August bin ich mit meinem Yoga-Zentrum in Schwarzenberg in die Obere Schlosstraße umgezogen. Seit langem hatte ich den Traum, für „Menschen auf der Suche“ die Möglichkeit zu schaffen, sich miteinander zu verbinden, verschiedene Angebote unter einem Dach zusammen zu bringen und so eine Offene Tür und einen Zentralen Anlaufpunkt zu schaffen.

Das alte ehrwürdige Haus mit seinen Gewölben bietet dafür ein ideales Ambiente. Hier finden jetzt **Yoga-Kurse** für Anfänger und Fortgeschrittene sowie viele weitere Veranstaltungen, wie z.B. Barfuß Tanz, Familienstellen und Satsang statt und ermöglichen Begegnungen mit sich selbst - und anderen.

In der **Werkstattküche** biete ich **Ernährungskurse** z.B. „Ganzheitliche Ernährung“ und „10kg abnehmen in 10 Wochen“ sowie auch Kurse für Diabetiker, Rheumatiker und für andere spezielle Erkrankungen an. Die ganzheitliche Sichtweise auf unsere Art zu Essen ermuntert die Teilnehmer, (wieder) bewusst Eigenverantwortung für sich selbst zu übernehmen. Neben dem vielen Wissen wird auch die praktische Seite beim gemeinsamen Kochen und Probieren vermittelt. Wichtig ist mir zu zeigen, dass auch alternatives Essen sehr lecker sein kann und keineswegs mit viel Arbeit verbunden sein muss.

Nach Abschluss der Umbauarbeiten **eröffne ich im März meine Naturheil-Praxis.**

**Yoga-Zentrum**

**Obere Schlosstraße 7, Schwarzenberg**

**Tel: 0174/3149995**

## Astro-Tipps März

**Besondere Konstellation 8.März**

Sonne /Saturn Opposition, Mars/ Neptun gradgenau. Schwieriger Tag für gesundheitliche Befindlichkeiten. Falsche Entscheidungen können zu schicksalhaften Folgen führen.

Nichts unternehmen, auch dieser Tag geht vorüber. Der Winter wird uns bis ca. Mitte März noch beherrschen, aber dann kommt der Frühling mit großen Schritten.



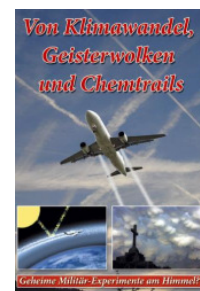
Alles Gute  
Eure Brigitte Tel. 24451

## Film-Tipp des Monats

**„Vom Klimawandel,  
Geisterwolken und Chemtrails“**

Kann der Mensch das Wetter manipulieren oder es gar als Waffe einsetzen? Sind unsere Klimaveränderungen vom Menschen gemacht, hervorgerufen durch kosmische Einflüsse oder zum Teil sogar militärische Experimente? Wie entstehen die mysteriösen Geisterwolken und was geschieht im Luftraum über Deutschland? Was genau sind Chemtrails? Der Film zeigt Hintergründe, nennt verschiedene Patente und zeigt Auswege.

**Filmvorführung am Fr, 20.3. 18:30 Uhr**, € 5,00 mit anschl. Gesprächsrunde  
mit Darsteller Sven Hürtig im **Bioladen Schwarzenberg / Erla**



## Rezept des Monats

### HARISSA - scharfe orientalische Würze



#### Zutaten:

- 1 Päckchen Pfefferschoten
- 6 rote Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gehäufte TL Meersalz
- 2 TL Koriandersamen, feingem.
- 1 Tasse Olivenöl

#### Zubereitung:

Die Stiele an den Peperoni und Pfefferschoten entfernen, im Mixer zerkleinern, dabei allmählich das Öl zugeben und die anderen Gewürze. Wichtig: Salz nicht vergessen, da es konserviert! Die Masse in saubere Gläser füllen, auf die Harissaoberfläche Öl gießen.

Guten Appetit  
wünscht Sandra Müller

### NEU: Kinder-Bio-Kochkurs

Am Mi, 04.03.09 um 16:00 Uhr im Bioladen Erla,  
Anmeldung Sandra Müller 037756-17589  
ab 4 Jahre Unkostenbeitrag 4 Euro.



## Heilpflanze des Monats

### Bärlapp (Lycopodium clavatum)

Diese radiumhaltige Heilpflanze steht unter strengem Naturschutz und darf in Deutschland sowie in anderen europäischen Ländern nicht gesammelt werden. Sie ist nach Kahlschlägen des Waldes nahezu ausgerottet. Trotzdem möchte ich hier diese Pflanze vorstellen, da sie enorme Heilkraft in sich trägt.

Bärlapp wächst an nordseitigen Hochwäldern ab ca. 600 m. Bei zu starker Sonneneinwirkung vergilbt die Pflanze und geht ein. Die heute erhältlichen Kräuter stammen nahezu alle aus den skandinavischen Ländern und gewährleisten eine hohe Qualität.

Bärlapp ist im Frühjahr besonders gefragt. Bei Frühjahrsmüdigkeit, Abgeschlagenheit, aber auch nach zu intensivem Alkoholkonsum hilft dieses Kraut, die beanspruchte Leber in ihrer Entgiftungsfunktion zu stärken. Auch bei Entzündungen, krankhaften Wucherungen oder Leberverhärtung (Leberzirrhose) können 2 Tassen Bärlappteer - täglich schlückchenweise getrunken - eine große Erleichterung bringen.

Selbst bei Gicht- und Rheumaleiden, Hämorrhoiden oder Beschwerden der Nieren kann der regelmäßige Genuss des Bärlapptees helfen. Bei wundgelegenen Stellen bringt das Bärlappmehl schnell Linderung. Es wird vorsichtig ganz dünn auf die offene Wunde gestreut und sauber abgedeckt.

#### Teezubereitung:

Einen Teelöffel Bärlapp mit ¼l abgekochtem Wasser übergießen und nur kurz ziehen lassen. Morgens auf nüchternen Magen eine Tasse schlückchenweise trinken. Erst nach 30 Minuten das Frühstück einnehmen.

Zur Unterstützung der Leber kann zusätzlich eine zweite Tasse abends getrunken werden.

Heilpraktikerin **Birgit Münzner** Johannegeorgenstadt  
[www.naturheilpraxis-muenzner.de](http://www.naturheilpraxis-muenzner.de) und 03773-586786

## Bewusst SEIN

### - WANDEL -



„Nichts ist beständig – außer der Wandel“ sagt ein Sprichwort. Und jetzt, da alle Zeichen auf Veränderung stehen, wird es für viele Menschen ein grandioses Wachrütteln. Wenn alte Strukturen weg brechen, Freunde, Familie, Partner, Arbeitsplatz, geht dies oft mit Verlust, Schmerz, Perspektivlosigkeit oder Verwirrung voraus. Doch sind es Zeichen der Transformation. Nur wenn Altes aufgelöst wird, ist Platz für NEUES da. Das setzt voraus, ab JETZT die volle Verantwortung für unser höchstes Leben zu übernehmen, den Weg zu sich selbst zu finden, sich selbst zu lieben und die PRObleme einfach anzunehmen und zu lösen.

Nur DU allein kannst dein Leben ändern, Du kannst den ersten Schritt wagen und JA sagen zu DIR, und somit zu mehr Liebe, Freude und Frieden in deinem Leben!

Erkenne dich SELBST und deine Weiblichkeit –

### seminar „Frau SEIN“

ein Wochenende in STILLE und NATUR  
zum Auftanken und zur Ruhe kommen  
(Henneberg – Johannegeorgenstadt)

**Termine: 12.-14.06.09 oder 04.-06.09.09**

Infos und Anmeldung  
Ann König – Lebensschule **ANNErCHI** - Lebensberatung  
[www.annerchi.de](http://www.annerchi.de) oder 037756-80696

## Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden 1. Dienstag (3.3.) im Monat 18.00 Uhr  
**Bio-Treff mit interessanten Vorträgen**  
im Bioladen Schwarzenberg / Erla

Jeden 1. Freitag (6.3.) im Monat 20.00 Uhr  
**Barfuß Tanz** im Yoga-Zentrum SZB

Jeden 1. Samstag (7.3.) im Monat 16.00 Uhr  
**Familienaufstellen** im Yoga-Zentrum SZB

Jeden 2. Dienstag (10.3.) 19.00 Uhr  
**Treffpunkt „Bewusstes Leben“**  
Physiotherapie Klinger Schneeberg

Jeden 2. Mittwoch (11.3.) im Monat 9.00 Uhr  
**Frauen-Stammtisch** in der Werkstatt-Küche  
Yoga-Zentrum SZB

Jeden 3. Montag (16.3.) im Monat ab 20.00 Uhr  
**Spirituelle Stammtisch** im Café Piano SZB

## Veranstaltungstipps im März

Datum	zeit	veranstaltung	ort
Mi, 04.03.	18:30	<b>Bio-Kochkurs für Kinder</b> (ab 4 Jahre) mit Sandra Müller, Anmeldung Tel: 037756-17589, (€ 4,- pro Kind)	Bioladen SZB / Erla
Mi, 04.03.	19:30	<b>Beginn „Rücken-Yoga-Kurs“</b> zum Entspannen und Stärken der Rückenmuskulatur 5 x 90 min für 60,- €, mit Birgit Münzner, 03773-586789, <a href="http://www.naturheilpraxis-muenzner.de">www.naturheilpraxis-muenzner.de</a>	Naturheilpraxis Münzner Auenstr. 1, Johannegeorgenstadt
Di, 10.03.	19:00	<b>Treffpunkt „Bewusstes Leben“</b> Thema „ <b>AYUVEDA (ER)LEBEN</b> “ mit Katrin Zehm (5,- € p.P.)	Physiotherapie Ina Klinger, Bergmannsgasse 1, Schneeberg
Mi, 18.03.	19:00	<b>Vortrag „SCIO - die Energiemedizin der Zukunft“</b> mit Simone Günther (5,- € p.P.)	
Do, 19.03.	19:00	<b>Beginn Bachblütenlehrgang VHS</b> mit Ina Klinger	
Sa, 28.03.	10-18	<b>Tagesworkshop „Japanisches Heilströmen“</b> mit Ina Klinger (55,- € p.P.) mit Ina Klinger, Infos und Anmeldung: 03772-3729056, <a href="http://www.lebensfreude-ina-klinger.de">www.lebensfreude-ina-klinger.de</a>	
Sa, 14.03.	10:16	<b>Seminar „Der Aufstiegs-Prozess“</b> mit Bärbel Siegismund (95,- € p.P.) Tel: 03772-372757, <a href="http://www.ich-gehe-neue-wege.de">www.ich-gehe-neue-wege.de</a>	Thomas Müntzer Str. 40, Schneeberg
Fr, 20.03.	18:30	<b>Filmvorführung „Vom Klimawandel, Geisterwolken und Chemtrails“</b> anschl. Gesprächsrunde mit Sven Hurtig, Anmeldung im Bioladen, Tel:03774/25958	Bioladen SZB / Erla
15.-22.03.		<b>Fasten-Kurs – Reinigungs- und Regenerationskur</b> mit Hannelore Windisch Infos und Anmeldung 03771-33562, <a href="mailto:hw-windisch@t-online.de">hw-windisch@t-online.de</a>	Panorama Ring Hotel, Oberwiesenthal
Di, 07.04.	18:00	<b>Bio-Treff „EM-Stammtisch“</b> mit Franz Kapser, Tel: 037207-48155, <a href="mailto:em-sachsen@web.de">em-sachsen@web.de</a>	Bioladen SZB / Erla