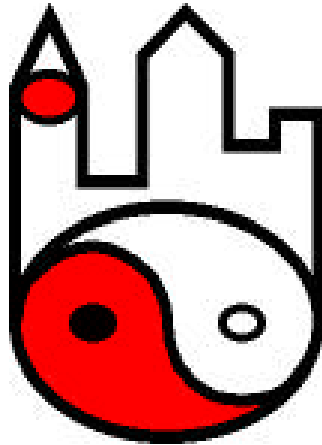


# *Kurier IV*

***Begegnung - Bildung – Lebensart***



***Vereinszeitung des  
„meridian“ e.V. Elgersburg***

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

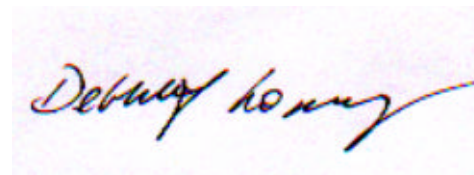
**Liebe Leserin,  
Lieber Leser!**

Wir freuen uns, Sie lieber Leser mit der vierten Ausgabe des meridian-Kuriers begrüßen zu dürfen. Seine Ausgabe begleitet die Arbeit des Vereines nun schon im dritten Jahr. Darüber sind wir als Verein sehr stolz. Ein besonderer Dank gilt der „Thüringer Allgemeine“, welche den Druck ermöglicht.

Das Jahr 2002 ist noch jung an Tagen. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen für das vor uns liegende Jahr alles Gute, Gesundheit und Zufriedenheit wünschen. Mögen all Ihre Vorsätze im privaten und beruflichen Bereich in Erfüllung gehen. Auch der Verein hat sich für das Jahr 2002 einiges an abwechslungsreichen und interessanten Veranstaltungen vorgenommen. Ich lade Sie an dieser Stelle schon zum Besuch ein. Eine Übersicht der einzelnen Termine haben sie im Kurier. Weitere Termine und Veranstaltungen sind denkbar. Wir sind für Hinweise und Anregungen von Ihnen, liebe Leser, sehr dankbar. Wir sind überzeugt mit einer vielfältigen Palette zahlreiche Gäste nach Elgersburg zu locken. Diese Überzeugung kommt nicht aus heiterem Himmel.

Die Veranstaltungen im vergangenen Jahr haben an Qualität und Quantität zugenommen. Beleg hierfür sind steigende Teilnehmerzahlen. Als herausragende Veranstaltungen möchte ich an dieser Stelle aufzäh-

len, das Gesundheitssymposium an einem Wochenende im Oktober, der Vortrag zu Edward Munch von Dr. Wahl aus Weimar oder der Vortrag von Professor Dr. Dr. Bauer aus München zum Thema Fibromyalgiesyndrom. Von diesen und weiteren Veranstaltungen finden Sie zahlreiche Informationen in dieser Ausgabe. All diese Aktivitäten wären ohne die fleißige Arbeit der Vereinsmitglieder und anderer Unterstützer des Vereines nicht möglich. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen herzlich bedanken. Weiterhin freuen wir uns über die Aufnahme neuer Vereinsmitglieder. Jedes Mitglied bedeutet für uns ein Gewinn an Vielfalt und Kreativität. Haben Sie Empfehlungen, Hinweise und Vorschläge für unsere Arbeit und unseren Kurier, dann teilen Sie es bitte einfach mit. Mit einer materiellen Unterstützung in Form einer Spende können auch Nichtmitglieder einen wichtigen Beitrag am Gesamterfolg des meridian e.V. leisten. Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen,



1. Vorsitzender meridian e.V.

per Mail erreichbar unter:  
D.Losensky@web.de

### Die Mitglieder des Vereines

Beatrix Frischmuth (Erfurt), Irina Eschrich (Geraberg), Undine Horna (Gehren), Jutta und Lüder Kaltwasser (Stützerbach), Klaus Wedekind (Geraberg), Beate Tröster (Geraberg), Linda Horn (Geraberg), Peter Zörner (Hotel am Wald, Elgersburg), Dethlef Losensky (Ilmenau), Ulf Langbein (Geraberg), Gabi Galasch (Ilmenau), Heidi Schodlok

Christine Horn (Geraberg), Michael Raschbichler (Kassel), Christiane Frommann (Elgersburg), Sylvia Czekalla (Geraberg), Kerstin Klaus (Elgersburg), Ralf Debernitz (Elgersburg), Rudolf und Brigitte Dröschler (Jena), Sybille Lehmann (Ilmenau), Frank und Iris Richard (Erfurt), Walter Lipfert (Altenfeld), Herbert Schida (Wien), Hubert Kellner (Gräfenroda), Treumund Siebold Elgersburg, Marianne Schneider (Erfurt) Elke und Siegfried Gühoff (Manebach), Werner Müller (Stadttilm) Liselotte Schymura (Erfurt) Gabriele Stade (Geschwenda) Barbara Franke (Ilmenau)...

und wenn Sie Lust und Laune haben, vielleicht demnächst auch Sie



gemütliches Zusammensein - Kegelaabend des Vereines im Hotel „Am Wald“

Bereits seit November 1998 treffen sich engagierte Menschen auf Schloss Elgersburg, um einen gemeinnützigen Verein ins Leben zu rufen, mit dem Inhalt und Ziel der Förderung einer gesunden, ganzheitlichen Lebensweise. Keimzelle war dabei das Gesundheitszentrum OASE. In idealer Weise bietet sich sowohl das Schloss, als auch der Ort Elgersburg mit seiner langjährigen Tradition auf dem Gebiet der Anwendung naturheilkundlicher Verfahren als Anknüpfungspunkt an. Bereits 1837 wurde im damaligen Bad Elgersburg die **erste Kaltwasserheilanstalt in Deutschland** gegründet. Auf diesem „historischen Boden“ möchte der meridian e.V., der seit dem 11.5.1999 offiziell registriert ist, sowohl Traditionen wiederbeleben, als auch Neues, Zeitgemäßes einbringen mit dem Ziel, alle interessierten Menschen auf dem Weg zu einer gesunden, bewussten Lebensweise zu begleiten.

### **Hauptinhalte der Vereinstätigkeit gemäß Satzung sind im wesentlichen:**

- *Förderung der ganzheitlichen Lebensweise, einschließlich alternativer Heilverfahren und des öffentlichen Gesundheitswesens*
- *Förderung von Bildung, Kunst, Kultur und Völkerverständigung*
- *Im Sinne des Vereinsnamens sollen Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten auf der Grundlage - gemeinsamer Interessen angesprochen für die Mitarbeit interessiert werden.*
- *Schloss Elgersburg soll ein regionales und überregionales, soziales und kulturelles Zentrum werden.*

Es ist eine große und schöne Aufgabe für den meridian e.V., gemeinsam mit

allen anderen diesem Ziel zuzustreben. Jeder Bürger der Geratal-Gemeinden, sowie jeder Gast ist eingeladen, seine Ideen und Aktivitäten einzubringen.

Als Vereinsmitglied oder auch als Freund und Förderer des Vereins sind Anregungen, Hinweise, auch Kritik sowie tatkräftige Unterstützung herzlich willkommen. Das Ganze soll ein Gemeinschaftswerk sein, in dem jeder seinen persönlichen Aspekt wiederfindet.

Bemerkenswert ist, dass fast alle Vereinsmitglieder über „Shiatsukurse“ zueinander gefunden haben. Der Traum von Gabi Gallasch nimmt allmählich immer mehr Gestalt an. Seit 7 Jahren gibt es im IIm-Kreis Vhs-Kurse, Vorträge und Zusammenarbeit mit Seniorengruppen, Schulklassen, Vereinen. Die Idee zu einem Verein entsprang dem Gedanken, dass alle Menschen, welche mit Alternativen zur Schulmedizin arbeiten, „unter einem Dach“ wirken müssten. Da zu genau dieser Zeit ein Nutzungskonzept für „Schloss Elgersburg“ gesucht wurde, fiel die Entscheidung der Gemeinde und des Landkreises auf das Gesundheitszentrum. Seit dieser Zeit sind Kurse oder Veranstaltungen in Yoga, Shiatsu, Meditation, Zilgrei, Reiki zu regelmäßigen Zeiten zu „haben“. Sie liebe Leser und Gäste bestimmen mit Ihrer nachfrage das Angebot. Ideal für Erholung und Entspannung sind die klimatischen Bedingungen rund um Elgersburg. Froh und etwas stolz sind wir auf die wachsende Akzeptanz in der Region. Inzwischen sind vier Ärzte als Mitglieder aktiv. Und auch in diesem Jahr gewannen wir sowohl viele Interessenten als auch neue Mitglieder.

## Veranstaltungen 1. Halbjahr 2002

(Änderungen vorbehalten)

- 18.01. Neujahrsempfang
- 23.01. Vereinssitzung
- 06.02. Vereinssitzung
- 13.02. Kerzenlichtgeschichten Thema Depressionen
- 20.02. Vereinssitzung
- 27.02. Kerzenlichtgeschichten Thema Prüfungsängste
- 06.03. Vereinssitzung
- 20.03. Vereinssitzung
- 27.03. Kerzenlichtgeschichten Thema Haut- und Haarpflege
- 01.04. Quellenwanderung
- 03.04. Vereinssitzung
- 09.04. Tagesseminar Antlitzdiagnose
- 17.04. Vereinssitzung
- 24.04. Kerzenlichtgeschichte Geheimnisse der Kommunikation
- 01.05. Wünschelrutenwanderung
- 04.05. Kräuterwanderung
- 08.05. Vereinssitzung
- 09.05. Kräuterwanderung
- 15.05. Kerzenlichtgeschichten Video: Vortrag Prof. Bauer
- 22.05. Vereinssitzung
- 01.06. Quellenwanderung
- 05.06. Vereinssitzung
- 12.06. Kerzenlichtgeschichten Thema noch offen
- 19.06. Vereinssitzung
- 26.06. Kerzenlichtgeschichten Thema Biokybernetik  
Sommerpause



## Wichtige Termine des 2. Halbjahres

- 01.09. Quellenwanderung
- 07.09. Kräuterwanderung
- Ende September Pilzwanderung
- 03.10. Wünschelrutenwanderung
- 12.10.-13.10. Zweites Symposium

Dienstags ab 05.02.02: Meditationssitzung in geraden Kalenderwochen  
Beginn Kerzenlichtgeschichten jeweils 19.30 Uhr

## Informationen unter:

meridian e. V.  
Schloss Elgersburg  
Burgstr. 3  
**98716 Elgersburg**  
Tel/Fax: 03677/791999

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

## **Einweihung des Fußfühlpfades am 1. Mai**

Herrlichstes Wetter und zahlreiche Gäste bildeten einen idealen Rahmen des Fußfühlpfades im Garten des Hotel „Am Wald“ in Elgersburg.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Vereinsvorsitzenden Dethlef Losensky und einer fachlichen Einleitung zur Anwendung des Pfades durch Vereinsmitglied Undine Horna der Leiterin des Projektes, nahmen zahlreiche Gäste die Gelegenheit wahr und nutzten den Pfad. Das Begehen der Naturmaterialien stellte eine gutes Training für die anschließende Quellenwanderung dar. Unter Führung des Elgersburger Quellen- und Wegewartes Gerhard Meyer wanderten wir einen Grossteil der Quellen ab. Das Ziel der Wanderung war wiederum das Hotel „Am Wald“. Dort warteten auf uns Thüringer Bratwürste mit passenden Getränken. Gut gestärkt und mit dem Gefühl einen wunderschönen Tag erlebt zu haben traten wir den Heimweg an. Wer es wagen möchte das Erleben des Fußfühlpfades steht jeden Nutzer zur freien Verfügung. Am Pfad selbst befindet sich eine Tafel mit kurzen Nutzungshinweisen.



Beate Tröster 2. Vorsitzende des Vereines gehörte zu den ersten Mutigen und nutzte den Pfad gleich nach der Einweihung



Bildausschnitt von der Wanderung

## Geratalmesse: Leistungsschau des Imkreiches in der Geratalhalle



Bereits zum dritten Mal präsentierten wir den Verein auf der Geratalmesse. In der großen Halle nutzten wir gemeinsam mit unseren Mitglied Werner Müller den Stand der Firma Fassadenmüller. Zahlreiche Besucher darunter Wissenschaftsministerin Frau Prof. Dr. Dagmar Schipanski wurden über das Angebot des Vereines informiert. auf dem Schlosse wieder begrüßen.

*am Messestand v. l. n. r. Dethlef Losensky, Werner Müller, Prof. Dr. Dagmar Schipanski*

## Gesundheitsmesse des Imkreiches in Arnstadt

An der im Abstand von zwei Jahren statt findenden Fachmesse des Imkreiches präsentierte sich der Verein bereits zum zweiten Mal. Die große Turnhalle am Jahnsportpark bot viel Platz für zahlreiche Anbieter rund um das Thema Gesundheit. Die Messe stand unter dem Motto „Geht's Gut?“ Das aufmerksame Fachpublikum stellte uns manch knifflige Frage bezüglich der Möglichkeiten alternativen Heilmethoden. Demonstrationen vor Ort in Shiatsu von Gabi Galasch und Zilgrei durch Kerstin Richter vermittelten den Messebesuchern gleich einen praktischen Eindruck. Auch freuten wir uns über die Worte des Landrates Herr Dr. Senglaub am Stand, das seiner Ansicht nach, unsere Aktivitäten eine echte Bereicherung für die Imkreismesse darstellen

### **Welche großen Ziele möchten wir dieses Jahr noch realisieren?**

#### **Kaltwasserdusche**

Die Realisierung des Baues einer Kaltwasserdusche im Körnbachtal. Wie bereits im Kurier II berichtet, möchte der Verein eine Anlage zur Wiederbelebung von Kaltwassertraditionen in Elgersburg errichten. Elgersburg als erster Kaltwasserkurort in Deutschland besaß in seiner Blütezeit drei Kaltwasserduschen. Das Projekt ist auch schon weit voran geschritten. Einige Ortstermine waren nötig um die erforderlichen Genehmigungen in die Wege zu leiten. Die bauliche Form und der Standort wurden geklärt. Im letzten Herbst konnte noch mit dem Bau der Fundamente und des Fußbodens begonnen werden. Sobald es die Witterung zulässt, soll die Dusche fertig gestellt werden. An dieser Stelle möchte sich der Verein bei allen Personen und Institutionen für die bisher geleistete Unterstützung recht herzlich bedanken. Nach der Errichtung einer Dusche möchten wir unser nächstes Ziel in Angriff nehmen, das ist der Bau eines Fußtretbeckens im Steigertal.

#### **Broschüre**

Nach erfolgreicher Herausgabe einer Broschüre zu den Elgersburger Quellen, möchten wir eine Zweite folgen lassen. Angeregt durch das große Interesse am Leben und Wirken von Edward Munch in Elgersburg (siehe den Beitrag zum Lichtbildervortrag), möchten wir zu diesem Thema eine Broschüre herausgeben. Dies soll in enger Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Wahl geschehen, welcher die fachliche Leitung des Projektes übernehmen wird. Es gilt aus der großen Anzahl von Fakten eine zielgerichtet und interessante Auswahl zu treffen. Die Hauptaufgabe bei der Herstellung der Broschüre wird die Finanzierung darstellen. Hierzu können sie, liebe Leser mit einer Spende auch einen wichtigen Beitrag leisten. Wir würden uns freuen, Ihnen diese Broschüre vorstellen zu können.

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

## Einweihung Schild am Piuttifelsen

Die Felspartie entlang des Quellenrundweges unweit der Schlossquelle ist seit April des Jahres wieder beschildert. Benannt wurde der Felsen zu Ehren der berühmten Elgersburger Badeärzte Hermann und Wilhelm Piutti. Beide führten mit großen Geschick viele Jahre die Kuranstalt. In Ihrer Wirkungszeit fiel unter andern auch der Bau des Kursaales, welcher heute nur noch einen Hauch seines früheren Glanzes erahnen lässt. Mitinitiiert und gesponsert hatte das Schild Vereinsmitglied Frau Lieselotte Schymura, eine Urgroßenkelin von Wilhelm Piutti. Der Schildeinweihung voraus ging ein musikalischer Empfang durch die Körnbachtaler Blasmusikanten auf dem Schlosshof und anschließender Wanderung zu der Felspartie. Möge das Schild den Fels lange Zeit schmücken und den zahlreichen Wanderern die Arbeit der beiden Brüder würdigen.



Ur-Ur-Ur-Enklin Kristina Kahl und Dethlef Losensky bei der Einweihung

## Diavortrag zum Leben und Wirken Edward Munchs in Elgersburg

Den bisher größten Zuspruch im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe Kerzenlichtgeschichten erlebten wir zu diesem Vortrag. Einhundert Gäste füllten den großen Rittersaal bis zum letzten Quadratmeter. Herr Dr. Wahl, Leiter des Thüringischen Staatshauptarchivs in Weimar, konnte als Referent gewonnen werden. Er befasste sich schon seit seiner Studentenzeit mit dem Leben Edward Munch. Ihn kann man, ohne zu übertreiben, als den profundesten „Munch – Kenner“ in Deutschland bezeichnen. Vom außerordentlichen Kenntnisstand des Dr. Wahl konnten sich die Besucher überzeugen. Der weltberühmte Maler weilte im Jahr 1905/06 zu einen längeren Kuraufenthalt in Elgersburg. Durch die herrliche landschaftliche Umgebung von Elgersburg und das Leben der Bewohner von Elgersburg wurde Munch zum künstlerischen Schaffen angeregt. Insgesamt 16 Ölgemälde schuf Munch während seines Elgersburger Aufenthaltes. Es war zum ersten Mal das in Form von Dias alle Werke Munchs auf einen Mal gezeigt wurden. Manch alter Elgersburger erkannte das ein oder andere Motiv der Bilder wieder. Heute sind die Werke Munchs in Ausstellungen auf der ganzen Welt verstreut, unter anderen in New York, Oslo und Hamburg. Eine sehr interessanten Fakt war zu erfahren, das Munch es war, welcher das Skifahren in Elgersburg populär gemacht hatte. Diese Sportart brachte er aus seiner Heimat Norwegen mit. Heute ist sie aus dem Winteralltag von Elgersburg nicht mehr wegzudenken.

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

## **DAS ERSTE MERIDIAN SYMPOSIUM AUF SCHLOSS ELGERSBURG**

Eine lang reifende Idee wurde an einem Wochenende im vergangenen Oktober umgesetzt.

Wir boten den Gästen in 15 Vorträgen und 5 Seminaren ein breites Themenangebot. Wir konnten als Referenten namhafte Ärzte, Heilpraktiker und Experten gewinnen. Das vielseitige Programm lockte Interessenten aus weiten Teilen Thüringens an. Besonders freuten wir uns über die Teilnahme des Landrates am Symposiums. Das wir mit den gewählten Themen den Nerv der Leute trafen, bewiesen uns die Reaktionen der Gäste. Inhaltlich wurden sowohl den Laien als auch den medizinisch versierten Fachmann anspruchsvolle Vorträge angeboten.



in gemütlicher Runde und einem regen Gedankenaustausch klang der Samstag im großen Rittersaal aus

Die Gesundheit gab es nicht nur „zum Zuhören“, sondern man konnte Dinge einfach ausprobieren. Egal ob die Mitwirkung im Shiatsukurs, in einer Meditationssitzung oder dem kosten von leckeren Salaten und frischen Kräutern. Jeder Teilnehmer und selbstverständlich die Referen-

ten fanden Ihre Freude am Symposium.



Einblick in das Fünf Tibeter Seminar mit Vereinsmitglied Rudolf Dröschler

Man erhielt viele Möglichkeiten und Anregungen zur Hilfe und Selbsthilfe zur Verbesserung des Wohlbefindens. Weitere Eindrücke erhalten Sie im Leserbrief einer Teilnehmerin auf der übernächsten Seite.

### **DER VORTRAG DES PROFESSOR DR. DR. BAUER AUS MÜNCHEN ZUM THEMA FIBROMYALGIESYNDROM**

Die Gäste erlebten einen gut aufgelegter Professor in einem reichlich gefüllten großen Rittersaal. Darin versammelten sich viele schmerzerefahrere Patienten, Physiotherapeuten, Pharmareferenten, interessierte Laien, Ärzte, Politiker. So gab sich auch Landrat Dr. Senglaub die Ehre. Das „Fibromyalgiesyndrom“ wird landläufig auch „Falsches Rheuma“ oder „Muskelschmerzleiden“ bezeichnet. Anhand der Untersuchung der Wirkung von Akupunktur und Akupressur entwickelte Pr.Dr.Dr. Bauer ein völlig neues Operationsverfahren, welches schulmedizinisch als austerapiert geltende Menschen, Heilung verschaffen kann. Er fand

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

heraus das eine Erkrankung der Akupunkturpunkte selbst die Ursache für das Fibromyalgiesyndrom ist. Diese entstehen durch Eiweißablagerungen. Es entstehen Energieblockaden auf den Meridianen, den Energiebahnen. Die Folge sind chronische Schmerzen an Organen, welche sich im Körper an den betreffenden Energiebahnen befinden. Das Publikum im Saal folgte den Ausführungen des Professors mit großer Aufmerksamkeit. Während der Vortrag und Demonstration folgenden Diskussion

Wir freuen uns sehr, das Herr Professor Dr.Dr. Bauer zugesichert hat, nächstes Jahr anlässlich des Gesundheitssymposiums des meridian e.V. wieder Gast in Elgersburg sein. Weiterhin möchten wir auf den Kerzenlichtabend am 15.5. hinweisen. Aufgrund des großen Interesses an den thematischen Ausführungen zeigen wir Ihnen eine Videoaufnahme des Vortrages in voller Länge.



Prof. Dr.Dr. Bauer demonstriert den Verlauf der Meridiane ( Energiebahnen) anhand einer Puppe

### ***Leserbrief zum Symposium auf der Elgersburg mit dem Titel „Gesundheit und Wohlbefinden für alle“***

Das habe ich in der Zeitung gelesen, vergessen und dann kurz vor dem 20.10. wieder gelesen.

Schade, das Wochenende war bei mir schon ausgebucht.

Und dann hatte ich doch den Sonntag, den 21.10. frei und machte mich so gegen 10 Uhr auf nach Elgersburg, auf die Burg zu den Angeboten des Vereins „**meridian e.V.**“. Ich wollte sehen, ob es Angebote für mein Wohlbefinden gibt. Ich was erstaunt. Die Gäste drängten sich vor der Anmeldung. Es war für mich schwer, mich für Angebote zu entscheiden.

Yoga hatte ich verpasst. Auch über alternative Tumortherapieverfahren und Reflexzonenmassage hätte ich gern etwas gehört und Besucher des Vortages versicherten mir, dass alle Vorträge und Übungen hoch interessant und anregend waren.

Ich hatte am Sonntag zeitgleich die Wahl zwischen Kneippschen Anwendungsmöglichkeiten und Antlitzdiagnostik. Da ich von den Kneippschen Anwendungsmöglichkeiten schon etwas weiß und auch praktiziere, entschied ich mich für Letzteres. Der Vortrag war, wie alle Angebote gut besucht.

Ja, am Ende mussten noch Stühle besorgt werden. Die Heilpraktikerin, Frau Jahn aus Berlin fesselte die Zuhörer und mich überzeugte sie von ihrer Methode, hatte ich doch schon vor 20 Jahren mit meiner behinderten Tochter einen Augendiagnostiker in Leipzig konsultiert, der für die Be-

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

handlung meiner Tochter Erstaunliches herausfand.

Meine Brote und meinen Tee konnte ich auch in der Tasche lassen. Zu Mittag gab es „gesunde Ernährung“, Möhrensuppe, gebackenes Lauchbrot, Kuchen und verschiedene Tees. Und wer es nicht gar so gesund haben wollte, konnte auch Kaffee genießen.

Tee, Kräuter und Lebensmittel aus dem Ilmenauer „Hexenhaus“ wurden auch zum Kauf angeboten .

### ***Leserbrief einer Teilnehmerin der Meditationsseminare von Klaus Wedekind***

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein neues Jahr hat begonnen, das alte ist vorüber und jeder von Ihnen hat wohl auf die eine oder andere Art innegehalten und zurückgeblickt auf das, was sich im Leben ereignet hat. Wie schnell, liebe Leserin/lieber Leser, ist denn das Jahr für Sie vergangen, haben, haben Sie vielleicht auch manchmal den Eindruck, dass die Jahre schneller und schneller vergehen und die Zeit an Ihnen vorüberzieht?

Doch nicht die Zeit eilt, denn der Tag hat wie eh und je vierundzwanzig

Stunden. Wir sind die Raser, die von einem zum anderen Termin hasten, nichts verpassen wollen und gar nicht bemerken, dass gerade durch diese Eile oft das Wichtigste an uns vorübergeht.

Bei aller Spannung, bei aller Betriebsamkeit und Hektik unseres Alltags, bei allen Stürmen unseres Lebens ;

es ist ganz wichtig für den Erhalt unserer körperlichen und seelischen Gesundheit, sich daran zu erinnern, wie notwendig es ist, sich Zeit zu nehmen um sich zu besinnen, zu entspannen, zu sich zu kommen. Ich hatte das Glück, im Rahmen des vom Verein Meridian angebotenen Meditationskurses, etwas darüber zu erfahren, wie man mit wenig Aufwand, auf Leichte Art, jeden Tag neu, einen Ruhepunkt in sich finden kann. Ich nenne dies für mich: „Einen Trick, die Zeit anzuhalten - Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Alltag zu gehen“

An dieser Stelle herzlichen Dank an den Leiter des Kurses, Klaus Wedekind,

dem es nicht nur gelang sehr sachkundig Meditationstechniken zu vermitteln,

sondern welcher darüber hinaus mit sehr viel Einfühlungsvermögen und großer Inspiration eine Atmosphäre schaffen konnte, die es mir und den anderen Teilnehmern ermöglichte, sich zu öffnen und auch untereinander

auszutauschen. Und vielleicht konnte nicht nur ich, sondern jeder Beteiligte etwas von dem Sprichwort „In der Ruhe liegt die Kraft“ für sich lebendig werden lassen. In diesem Sinne lade ich jede Leserin/ jeden Leser herzlich ein, diese Methode selbst zu erfahren und für sich nutzbar zu machen. und freue mich schon auf den am Di, den 05.02.02 neu beginnenden Meditationskurs.

siehe dazu auch Internetadresse [www.klauswedekind.de](http://www.klauswedekind.de)

Ein gesegnetes und gesundes Jahr 2002 wünscht Ihnen,  
Annette Stapf

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

### Beitrittserklärung:

Ich / wir möchte/n Mitglied/er im Verein „Meridian“ e.V. Begegnung – Bildung – Lebensart werden

Vor- und Zuname :

Geburtsdatum :

PLZ – Wohnort :

Straße :

Telefon/Telefax :

e-mail-Adresse :

Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 2,75 € und wird von mir/uns

- monatlich oder
- je Quartal 8,25 € bezahlt.
- im Jahr 33 €

Die persönlichen Daten werden gemäß des Datenschutzgesetzes vertraulich behandelt.

*Mitglieder des Vereines haben die Möglichkeit, kostenlos oder zu ermäßigten Preisen vom Verein organisierte Veranstaltungen zu besuchen!*

**Ort, Datum**

Unterschrift

### Halbjahresplan 1/2002 Gesundheitszentrum OASE Schloss Elgersburg



- 24.01. Informationsveranstaltung  
Zilgrei
- 02.02.-03.02. Fußreflexzonenmassage
- 23.02. Konfliktlösestrategien
- 23.02. . Shiatsu
- 01.03. Mentaltraining zur Prüfung
- 02.03. Mentaltraining zur Prüfung
- 16.03.-17.03. Yoga und Ayurveda
- 23.03.-24.03. Yoga und Ayurveda
- 04.04.-14.04. Ayurved. Reinigungskur
- 27.4. . Shiatsu
- 27.4. Zeit- und Selbstmanagement
- 25.05.-26.05. Fußreflexzonen  
massage
- 08.06. Rhetorik - Kunst der Rede
- 08.06. . Shiatsu
- 14.09.-15.09. Yoga und Ayurveda

Montag Abend immer Yogagruppe

Nähere Auskünfte zu den einzelnen Veranstaltungen erteilt Ihnen

**Gabriele Gallasch unter**

Tel/Fax: 03677/791999 oder/202307

Leiterin des Gesundheitszentrums  
OASE

Wirkungsweise der Fußreflexzonenmassage!

Gabriele Gallasch

Diese Massage ist ein uraltes Naturheilverfahren mit indianischem Ursprung aber auch die chinesische Zonentherapie behandelt die Füße. Vor gut 50 Jahren entwickelte Eunice D. Ingham, eine amerikanische Masseurin, folgende Theorie. Jedem Organbereich des menschlichen Körpers – mit Ausnahme der Arme und Beine – lässt sich ein Ansprechpartner an den Füßen zuordnen.

Solche Reflexzonen finden sich vor allem an den Fußsohlen, Fußrücken bis zum Knöchel.

Diese Reflexe spiegeln wider, wie es dem jeweiligen Organbereich geht.

Diese Massage soll den Blutkreislauf und den Lymphfluß anregen, so dass diese Stoffwechselschlacken abtransportieren und die Reinigungs- und Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden.

Auf diese Weise kommt es zur Fernwirkung auf die inneren Organe. Ähnliche Fernwirkungen erzielt man bei der Bearbeitung der Meridiane (den Energiebahnen im Körper) mittels Akupunktur oder Akupressur.

Tatsächlich hat sich nach einer Massage das allgemeine Wohlbefinden erheblich verbessert.

Wie steht sie Schulmedizin dazu?

Nach den Regeln der Kunst ausgeführt, kann die Fußreflexzonenmassage schweren Gesundheitsschäden vorbeugen helfen und andere, auch schulmedizinische Heilverfahren sinnvoll ergänzen. Möchten auch Sie die Wirkung einer Fußreflexzonenmassage erleben, so vereinbaren Sie einfach einen Termin.



Blick auf die „Landkarte“ der Füße

Elgersburger Ritterschaft e.V.

Im Februar 1992 wurde die Elgersburger Ritterschaft als gemeinnütziger Verein von einigen heimatverbundenen und der Tradition verpflichteten Elgersburger Bürgern wiedergegründet, nachdem die bereits 1899 von dem damaligen Badearzt Dr. Barwinski und einigen Elgersburger Honoratioren sowie Badegästen gegründete von der Nazi-Diktatur verboten wurde und nach 1949 ein Verein mit dem Namen Ritterschaft nicht erwünscht war. Hauptinitiatoren der Wiedergründung waren neben dem Pächter der Hohen Warte Herrn Stieber, die Enkel ehemaliger Burggrafen, die Herrn Kleeberg und Büchner. Letzterer regiert seit der Wiedergründung als Burggraf Elger XXXIII. Unter seiner Führung hat sich der Verein Elgersburger Ritterschaft e.V. zu einer festen und Mitbestimmenden Größe im kulturellen und öffentlichen Leben der Gemeinde Elgersburg und der gesamten Region des Geratales entwickelt.

Mit Pflege der Ritterlichen Sprache und des Brauchtums, wobei wir keine Ritter mit Schwert und Rüstung darstellen und keine Ritterspiele und –Kämpfe veranstalten, sind wir mit der Verinnerlichung

der ritterlichen ideale Liebe, Treue, Geselligkeit, Humor, Achtung vor den Mitmenschen, Verehrung der Frauen und Liebe zur Heimat beschäftigt. Auch die Alt werdenden wollten mit der Gründung der Elgersburger Ritterschaft den Kurbetrieb in Bad Elgersburg beleben, und wir versuchen mit unseren Aktivitäten Leute nach Elgersburg zu holen, um ihnen schöne Thüringer Heimat näher zu bringen und Elgersburg und die Region des Geratales bekannt zu machen. Dazu haben wir Ritterfeste auf der Freilicht Bühne und im Schlosshof veranstaltet, haben Quellenwanderungen durchgeführt und sind auf Goethes Spuren um Elgersburg gewandelt. Bei Fahrten nach Wien, Salzburg, Straubing, Nürnberg, Falkenstein und Coburg sind wir als Elgersburger geschlossen aufgetreten und haben unsere Heimat präsentiert. Auch beim Fest der Vereine hat die Ritterschaft aktiv mitgewirkt und bei Festumzügen andere Vereine auch in Geraberg, Angelroda, Gehren, und Frauenwald hat die Elgersburger Ritterschaft ihren Heimatort würdig vertreten. Höhepunkte im Ritterlichen Leben des Vereins waren das 100 jährige Bestandsfest im August 1999 und die Investitur des Grosmeisters mit der Aufnahme in den Deutschen

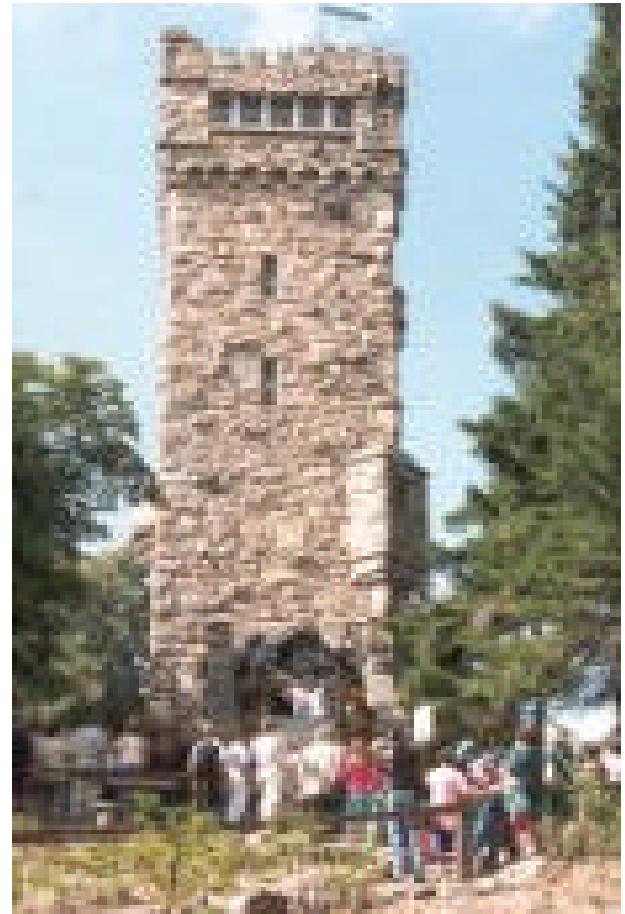
Ritterbund im Jahr 2000, zu denen jeweils eine große Anzahl von Befreundeten Ritterbünden aus Deutschlands und Österreich Gau- en angesprengt waren . In Vorbereitungen des 100 jährigen Bestandsfestes wurde auf dem Schloss Elgersburg eine Ritterstube eingerichtet und ausgestattet , die im rahmen der Schloss Führungen auch für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Einen weiteren Schwerpunkt im Vereinsleben stellen die Arbeiten zur Erhaltung und Verschönerung des von unseren Großvätern 1911 erbauten Carl-Eduard – Turmes dar. Wir wollen das , was unsere Vorfahren erbaut haben , pflegen und erhalten , damit auch unsere Nachfahren von der Aussichtsplattform des Carl-Eduard-Turmes weit über das Thüringer Land schauen zu können , so wie wir es tun und mit uns viele prominente Besucher zum 90 jährigen Bestandsfest des Carl-Eduard-Turmes im August 2001 getan haben.

Was du ererbet einst von den Alten, sei uns zur Pflicht , es zu erhalten!

Dies hat uns unser fahrender Ritter Klee von Galgenberg , der Enkel des Burggrafen Elger XXX .( Apotheker Kleeberg ) unter dessen Regentschaft der Carl-Eduard-Turm erbaut wurde, während der Feier-

lichkeiten mit auf den Weg gegeben .

Hie froh Elgersburg allewyl !



der Hohe Warte Turm zu Elgersburg, erbaut von der Elgersburger Ritterschaft von ihm hat man einen herrlichen Ausblick unter anderen nach Erfurt, zum Inselsberg und ins Coburger Land

*[Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*

# Werbung TA

*Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.meridian-elgersburg.de](http://www.meridian-elgersburg.de)*