

## Kleinanzeigen

### DAS GROSSE LEBEN Nachrichten

#### Impressum:

ISSN: 0932-2981

Verlag: Ost West Verlag,

Inh.: Ost-West-Bund e.V., D-66333 Völklingen

Erscheint: 3-4 Ausgaben / Jahr

37. Jahrgang 2022

Anschrift: DAS GROSSE LEBEN,

Hauptstr.50, D-66333 Völklingen

Fon +49 (0)6802-91073 (Mo-Fr. von 10-12 Uhr und/oder Anrufbeantworter), Fax +49 (0)6802-91074

E-Mail: redaktion@das-grosse-leben.de

Internet: <http://www.das-grosse-leben.de>

Redaktionsleitung: Richard Theobald (v.i.S.d.P.)

**Redaktion:** Wolfgang Kreis (Frankreich), Bob Carr, (USA/Osteuropa) Gabriele Kushi (USA), Iris Reiter (D,A,CH,NL) und viele ständige und nichtständige ungenannte Helfer. Einige unserer Beiträge kamen durch die Kooperation mit der Zeitschrift Macrobiotics Today, 1277 Marian Ave, Chico, Ca. 95928, USA, zustande. Many thanks to Carl Ferré for his cooperation.

**Verteilung** über Naturkostläden und Makrobiotik-Zentren in Deutschland, Österreich, Schweiz und Luxemburg sowie über das Internet. Abgabe gratis.

Oder per Post im Rahmen einer Fördermitgliedschaft (Bezug von DAS GROSSE LEBEN-Magazin + DAS GROSSE LEBEN, Makrobiotik-Nachrichten und andere Serviceleistungen, z.B. Archivnutzung per Internet inklusive). Bei Interesse Informationen anfordern.

© DAS GROSSE LEBEN, 2021. Nachdrucke, Kopien oder elektronische Nutzung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.  
© Fotos: DAS GROSSE LEBEN / GOMF, Kushi Foundation, IMI, OWV.

### DAS GROSSE LEBEN - Nachrichten - Ausgabe Nr. 116 / 2022:

#### Inhalte dieser Ausgabe:

#### 02 Kleinanzeigen / Impressum

#### 03 *Rezepte aus:* **Die makrobiotische Küche in zehn einfachen Schritten von Gabriele Kushi / USA**

#### 10 **Makrobiotik-Zentren / Adressen / Termine**

#### Kleinanzeigen - Gebühren 2022:

**Privat-** Mindestgebühr EUR 10,- für die ersten 20 Wörter, jedes weitere Wort EUR 0,50 inkl. MwSt./

#### **Gewerblich oder gewerbeähnlich:**

Mindestgebühr EUR 20,- für die ersten 20 Wörter, jedes weitere Wort EUR 0,85 zuzügl. MwSt. Jede Anzeige erhält eine ordentliche Rechnung.

**Quittung** für Privatanzeigen nur gegen Ein-sendung eines fertig ausgestellten Beleges mit frankiertem Rückumschlag möglich.

Zahlenfolgen gelten als 1 Wort // **Chiffre** zuzügl. EUR 5,- // Auf Wunsch **Belegexemplar** EUR 7,-

Die Gebühr ist im Voraus zu überweisen oder kann auch gegen Lastschriftgenehmigung bei Erscheinen eingezogen werden. Kleinanzeigen ohne diese Verfahren werden nicht veröffentlicht. Bitte in Briefmarken, bar oder Scheck zusammen (oder per Überweisung parallel) mit dem Text an uns einsenden (**Adresse siehe Impressum**). Oder Lastschrift-Ermächtigung erteilen und mitsenden.

**Einsendeschluß** jeweils 20. Februar / Mai / August / November des Jahres für die Folgeausgabe.



### MAKROBIOTIK AKTIV

Bei uns können Sie nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen: Entspannen, Genießen, Lernen, Vertiefen, Selbermachen, wie Nudeln, Seitan, Brot, Mochi, Amasake, Koji, Natto, Tempeh, Tofu, Miso, Pickles aller Art und Kondimente. Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung mit der Makrobiotik in Theorie und Praxis - in der Naturlandschaft Fränkische Schweiz - im inspirierenden und großzügigen Ambiente

- im großen Garten mit Teehaus und Hochbeeten

- bei Gisela Perlwitz und Wilke Lübben in Kirchrehnbach/Forchheim.

**Als Wanderköchin mit langjähriger Erfahrung unterstütze ich Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause.** Termin auf Anfrage, Tel.: 09191/83925580

[gisela@perlwitz.net](mailto:gisela@perlwitz.net);

[www.makrobiotik-perlen.de/blog/](http://www.makrobiotik-perlen.de/blog/)

**Hochvogesen:** Zimmer und Camping auf sonnigem, ruhigem Bergbauernhof.

Makrobiotische Küche, eigenes Biogemüse, Tempeh, Miso, Umeboshi, Andalusierpferdezucht, Reitmöglichkeit, Kochkurse, Wandern.

Tel. + Fax: 0033329570796,

[www.vogesenbiohof.com](http://www.vogesenbiohof.com)

## Hotel Balance



- seit 35 Jahren  
**makrobiotisch  
/ vegetarisch,  
baubiologisch;  
einmalige Lage  
in den Schweizer  
Bergen, schwim-  
men Sie Ihrem Glück entgegen!**

*...unkompliziert, herzlich, gemütlich! Ferien im Balance, das bedeutet Begegnung mit anderen 'Balancern', genießen von feinen kreativen Bio-Köstlichkeiten, erfrischenden Bädern im Naturbadeteich mit Blick auf die 4000er, Duft von Heilkräutern, Morgenübungen, Do-In, Qi Gong in kraftvoller Umgebung oder unserem Meditationsraum mit herrlicher Aussicht, wandern in alle Himmelsrichtungen, den Dampfkuß unseres Spa-Bereiches, prachtvolle Aussicht auf unserer Sonnenterrasse...*



**CH-1922 Les Granges  
1.050 m.ü.M.  
Tel. 0041- 27-7611522  
Fax 0041-27-7611588**

[info@hotel-balance.ch](mailto:info@hotel-balance.ch)  
[www.hotel-balance.ch](http://www.hotel-balance.ch)



● **MAKROBIOTIK-PERLEN.DE**

### Makrobiotik aktiv

Unser Versandhandel bietet Ihnen erlesene makrobiotische Produkte der Marken:

- Ruschin
- Clearspring
- Algamar
- Bertyn
- Davert
- Arche
- TerraSana
- Lima
- tempehmanufaktur
- Bohlsener Mühle

#### Anleitungen zum Selbermachen

Aus unserer Manufaktur: Natto, Pickles, Karpfensuppe, Gomasio, Spezialitäten

Tel: 09191 - 83 92 55 80

Fax: 09191 - 83 92 55 89

Mail: [service@makrobiotik-perlen.de](mailto:service@makrobiotik-perlen.de)

[www.makrobiotik-perlen.de](http://www.makrobiotik-perlen.de)

**Wir freuen uns auf Sie !**

makrobiotik-perlen.de UG (haftungsbeschränkt)  
Alter Schießstand 6, 96274 Itzgrund