

**Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen, Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, mail: [niemann-bs@t-online.de](mailto:niemann-bs@t-online.de), web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)**

#### **Öffnungszeiten im Advent:**

Donnerstags von 10.00 bis 12.00 und von 16.00 bis 19.00 Uhr

Freitags von 10.00 bis 13.00 und von 15.00 bis 18.00 Uhr

**Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr bis einschl. 23.12.2017**

#### **Zur Information:**

**Die LichtWesen-Jahresessenz ist jetzt da. (Die Informationen dazu finden Sie im Anhang)**

**Lebensfreude-Kalender 2018 noch 48 Stück auf Lager**

**Der andere Adventskalender 2017/2018 noch 4 Stück auf Lager**

**Jesper Juul Familienkalender 2018 noch 4 Stück auf Lager**

**Robert Betz – Kalender 2018 noch 3 Stück auf Lager**

**Und noch einige diverse Mondkalender**

**Ich freue mich über Reservierungen und Bestellungen hierzu.**

#### **Buchvorstellungen:**

**1. „farbenfroh“ kreatives Ausmalbuch für Erwachsene, Preis: 10.95€**

**Inhalt.** Ausmalen entspannt und hilft dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen. Vor allem in der hektischen Adventszeit tut solch ein kleines Ritual gut. Dieser Adventskalender kann Ihre kleine tägliche Auszeit werden. Die weihnachtlichen Motive mit Bibelversen oder Zitat lassen sich mit wenig Aufwand gestalten. So entsteht Ihr ganz individueller Adventskalender und Zeit für Weihnachtsfreude.

**2. „Advents-verschenk-Kalender“ 74 Karten zum Teilen von Anja Schäfer, Preis: 14,99 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt:** Inspirierende Adventsgedanken zum Selberstaunen und Weiterschenken- Diese liebevoll gestalteten Karten mit Texten, Gedanken und beglückenden Ideen lassen sich dekorativ auf den Schreibtisch oder die Fensterbank stellen oder an den Kühlschrank hängen. Und weil Weihnachten immer auch zum Verschenken einlädt, sind die Inspirationen noch einmal als Postkarten enthalten: zum Weiterschenken und oder Verschicken an Freundinnen und Nachbarn, Schwestern oder Nichten....

**3. „Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel“ von Cornelia Funke, Preis: 12,90 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** ein einziger echter Weihnachtsmann ist übrig geblieben, nachdem der Große Weihnachtsrat die Sache mit den Geschenken in die Hand genommen hat. Und dieser einzige echte Weihnachtsmann, Nikla Julebukk, hat eigentlich Berufsverbot. Aber er kümmert sich nicht darum. Mit Sternschnuppe, seinem Rentier, einigen Engeln und Weihnachtskobolden sorgt er schon seit Jahren dafür, dass wenigstens noch ein paar Kindern die **echten** Wünsche erfüllt werden; **er bringt die Geschenke, die man nicht für Geld kaufen kann.**

**4. Weihnachtsgeschichten aus aller Welt aus gewählt von Margot Käßmann, Preis: 9,99 € incl. 7 % MwSt**

**Inhalt:** Das Wunder der Weihnacht - es geschieht in Island ebenso wie in der Schweiz, auf Madagaskar und in Südindien. Die schönsten Weihnachtsgeschichten aus aller Welt, ausgewählt von Margot Käßmann.

**5. „Immer geliebt“ von Kristina Reftel, Preis: 9,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Kristina Reftel legt nach ihrem erfolgreichen Titel »Ich habe nach dir gewonnen« nun einen weiteren Band mit kurzen Sinngeschichten vor. Die Geschichten laden dazu ein, die Dinge einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und im Kleinen und Alltäglichen das Große zu entdecken. Die Texte – Geschichten, Anekdoten und Sinnsprüche – eignen sich sowohl für die individuelle Lektüre als auch für die Arbeit in Gruppen.

**6. „Die sieben Geheimnisse guten Sterbens“ Erfahrungen einer buddhistischen**

**Palliativschwester von Dorothea Mihm und Annette Bopp, Preis: 10,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Gibt es das- das gute Sterben? Wie wird es sein, wenn uns nicht mehr viel Zeit bleibt? Dorothea Mihm hat ihr Leben der Aufgabe gewidmet, Menschen ein Sterben in Würde zu ermöglichen. Von den ersten Anfängen an begleitete sie die Entwicklung der Palliativmedizin und kam Sterbenden in ihren letzten Tagen und Stunden so nach wie nur wenige Menschen. Sie zeigt: Wir können dem Tod zwar nicht entgehen, doch wir können uns und andere vorbereiten, um ihn angstfrei und friedvoll entgegenzusehen. Ein berührendes Buch voller hilfreicher und praktischer Informationen über einen neuen, hoffnungsvollen Umgang mit dem Tod.

**7. „Den Absprung wagen“ Stürzen, aufstehen, siegen lernen von Fabian Hambüchen, Preis: 19,99€ incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Im Sport ist alles möglich- im Leben auch! 2016 war das Jahr des Fabian Hambüchen, auch wenn es alles andere als gut begonnen hatte: Eine Schulterverletzung wirft ihn Anfang des Jahres so weit zurück, dass er nicht mehr trainieren kann- und doch ist er wenige Monate später Olympiasieger. Was für eine Leistung!

Mutig und ehrlich erzählt er über sein Leben und seine Karriere, berichtet über seine Erfolge und seine Rückschläge und lässt uns teilhaben an der Kunst, aus Niederlagen gestärkt hervorzugehen. Sein Geheimnis: die mentale Kraft- und die Fähigkeit im entscheidenden Moment ganz bei sich zu sein. Eine faszinierende Lebensgeschichte, die dazu motiviert, sich nicht mit weniger zufriedenzugeben.

**8. „Meine Lebensverfügung für ein gepflegtes Alter“ von Erich Schützendorf, Preis: 12,90 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Viele Menschen machen sich über den letzten Lebensabschnitt Gedanken und sorgen mit Patientenverfügung oder Betreuungsvollmacht vor. Selten denkt man an sein Recht auf Selbstbestimmung in Alltagsdingen. Kann man dann als Pflegebedürftiger seine Vorlieben nicht mehr äußern, werden andere entscheiden, was gut für einen ist?

**Die „Lebensverfügung“ lenkt den Blick auf das tägliche Wohlbefinden:** Möchte ich weiter Schokolade essen, auch mit Diabetes? Möchte ich mein Glas Wein am Abend trinken, auch wenn es nicht gesund ist? Möchte ich lieber unterhalten werden oder einfach meine Ruhe? Amüsant und doch nachdenklich beschreibt der Autor Beispielsituationen und lädt die Leser mit Fragen und einem Musterformular dazu ein, ihre Wünsche für ein gepflegtes Alter aufzuschreiben.

**Duftangebot Dezember:**

**Alle Weihnachts- und Winterdüfte ./ 10% Rabatt incl. 19% MwSt**

**Genussvolle Geschenkideen:**

**Besondere Gewürzmischungen**

**1. Koriander- Minz-Curry Bio von Classic Ayurveda**

**Zutaten:** Kurkuma, Bockshornkleesamen, Koriander, Ingwer, Kardamom, Pfefferminze, Korianderblätter, Chili, Nelke

**Statt 5,80 € = 5,00 € incl. 7% MwSt**

**2. Orangen-Ingwer-Curry Bio von Classic Ayurveda**

**Zutaten:** Orangenschale, Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika scharf, Chili

**Statt 5,80 € = 5,00 € incl. 7% MwSt**

**3. Bio-Kokosgewürz von kulau**

**Zutaten:** Kokosblütenzucker, Kokosmehl, Zitroneningwer, Chili, Koriander, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Zitronenmyrte, Schnittlauch, Zitronengras, Kreuzkümmel, Kurkuma

**Statt 5,50 € = 5,00 € incl. 7% MwSt**

**4. „Verdure Giardino“ Zubereitung für Nudelgerichte Bio von Sonnentor**

**Zutaten:** Paprikastücke rot/grün, Tomaten- Karotten- Zwiebelstücke, Ital. Meersalz, Oregano, Lauch, Petersilie, Pfeffer weiß, Salbei

**Anwendung:** etwas Mischung mit ca. 4 EL Wasser und 4 EL nativem Olivenöl kurz köcheln lassen und über die gekochten Nudeln geben, etwas Parmesan- fertig! Wir empfehlen mit einer niedrigen Dosierung zu beginnen und je nach Geschmack und Optik zu steigern.

**P.S. ich habe bereits mit dieser Mischung Kräuter-Semmelknödel hergestellt. Sehr lecker!!!**

**Statt 3,20 € = 3,00 € incl. 7% MwSt**

**5. Kokosblütenzucker Bio von der Ölmühle Solling**

Dieser braune Zucker mit kräftigem Karamellgeschmack wird im Organismus langsamer abgebaut als andere hoch-glykämische Süßungsmittel (z.B. Rohrzucker) und fördert eine langsame Energieausschüttung, die einerseits länger sättigt und andererseits keine Zuckerhochs und – tiefs verursacht.

Als Alternative zum Haushaltszucker, zum Abrunden von Dressings und Dips.

**Zum Preisvergleich:** im Supermarkt kosten 250g 7,99 € - bei mir kosten 350g 7,90 € incl. 7% MwSt und im Dezember gibt es dieses Angebot für **7,00 € incl. 7% MwSt**

**Winterzeit- Teezeit**

**1. „Magie des Lebens“ Bio von Sonnentor**

**Zutaten:** Weißer Tee, Ingwer, Lemongras, Orangenschalen, Zimt Ceylon, Kardamom, Rosenblüten, Sonnenblumenblütenblätter, Süßholz, Kornblumen

**12 Pyramiden-Aufgussbeutel á 2,5 g statt 4,99 = 4.00 € incl. 7% MwSt**

**2. Honigbusch & Zimt bio von HariTea**

**Zutaten:** Zimt, Honigbusch, Rosmarin, Fenchel, Koriander, Ingwer, Anis, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Brombeerblätter, Sternanis, Zitronengras, Grüner Jasmin Tee, Gelbwurz, Rosenblüten, Nelken, Lorbeerblatt

**10 Aufgussbeutel á 2 g statt 4,49 € = 4,00 € incl. 7% MwSt**

**3. Frauenzauber Bio von Pukka**

**Zutaten:** Kamillenblüten, Shatavariwurzel (ind. Spargel), Süßholzwurzel, Hibiskusblüten, Ringelblumenblüten, Rote Bete, Orangenschale, natürliches Orangenaroma, Vanilleschote, Rosenblüten, Cranberry

**20 Teebeutel á 1,4 g statt 3,99 = 3.00 € incl. 7% MwSt**

**Geschenklidee:**

**Das Buch vom Granatapfel mit vielen Informationen und Rezepten, dazu eine Flasche Granatapfelmuttersaft (330 ml) für 13,00 € (Sie sparen: 3,90 €) incl. 7% MwSt**

**Die neuen Termine können sie im gesonderten Anhang sehen.**

**Mein Mann und ich wünschen Ihnen / Euch allen eine besinnliche und entspannte Adventszeit**

**Mit freundlichen Grüßen**

**Ute Niemann**