

Newsletter Januar 2018

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Bücherstübchen und Gesundheitsberatung, Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, email: niemann-bs@t-online.de web: www.derneueweg-bs.de
WhatsApp: 0160/94742073

Öffnungszeiten:

Donnerstags von 10.00 bis 12.00 und von 16.00 bis 19.00 Uhr

Freitags von 10.00 bis 13.00 Uhr und von 15.00 bis 18.00 Uhr

Und nach telefonischer Absprache

Liebe Kund/Innen mein Mann und ich wünschen Ihnen ein großartiges Neues Jahr mit vielen glücklichen Momenten.

Termine:

Für alle, die Konflikte gewaltfrei, empathisch lösen möchten, biete ich zum ersten Termin die Übungsfolge „Kommunikation ohne Bewertung“ an. Durch Vorwürfe und Verurteilungen lassen sich keine Gespräche führen. Wie wir dieses „Sprach-Spiel“ beenden können und gleichzeitig authentisch und selbstbewusst bleiben, werden wir während des ersten Kurstermins trainieren. Wer noch Lust hat, ist gerne eingeladen, an den bestehenden Kursen teilzunehmen.

Die Kosten betragen pro Termin: 22,00 € incl. 19% MwSt

Montag, Beginn 19.00 Uhr

15.01. 05.02. 05.03.

Mittwoch Vormittag Beginn 9.30 Uhr

10.01. 07.02. 07.03.

Donnerstag Beginn 19.30 Uhr

18.01. 08.02. 08.03.

Mittwoch, Beginn 19.30 Uhr

17.01. 14.02. 14.03.

Montag, Intensiv-Kurs Beginn 19.30 Uhr

22.01. 12.02. 19.03.

Abnehmen aus eigener Kraft:

Informationsabend, Mittwoch, 10.01.2018

Beginn ist um 19.00 Uhr. Kosten 5,50 € incl. 19% MwSt

Weitere 6 Termine zum Treffen und Austauschen sind dann als **Komplett-Wohlfühlpaket zu buchen**: (Preis: 66,00 € für alle 6 Termine incl. 19% MwSt)

Termin 1: Mittwoch, 24.01.2018 Beginn, 19.00 UHR

Termin 2: Mittwoch, 31.01.2018 Beginn, 19.00 Uhr

Termin 3: Mittwoch, 07.02.2018 Beginn, 19.00 Uhr

Termin 4: Mittwoch, 28.02.2018 Beginn, 19.00 Uhr

Termin 5: Mittwoch, 07.03.2018 Beginn, 19.00 Uhr

Termin 6: Mittwoch, 04.04.2018 Beginn, 19.00 Uhr

Buchvorstellungen:

1. Volle Power Hülsenfrüchte- Grüne Proteine satt von Tami Hardemann für 19,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Hier kommt der King unter den pflanzlichen Proteinlieferanten! Hülsenfrüchte in verschiedenen Variationen schmecken nicht nur köstlich, sondern bieten auch viele gesundheitliche Vorteile: Mit ihrer Fülle an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen bringen sie den Stoffwechsel auf Trab, halten den Cholesterinspiegel in Schach und den Blutzuckerspiegel stabil. Dieses Buch entführt Sie in die kulinarische Welt von Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.

Genießen Sie eine Tomaten-Kichererbsen-Frittata zum Frühstück, einen Mungobohnen-Burger zum Mittagessen und lassen Sie den Tag mit einer schmackhaften Rote-Linsen-Lasagne ausklingen. Über 150 Rezepte zeigen Ihnen, wie Sie aus Hülsenfrüchten leckere vegetarische Gerichte zaubern, die Sie in wenigen Schritten auch in vegane Varianten oder in welche mit Fleisch umwandeln können. Mit diesen vollwertigen Gerichten aus den kleinen Kraftpaketen essen Sie sich gesund und schlank!

2. Die Kunst des guten Lebens- 52 überraschende Wege zum Glück von Rolf Dobelli für 20,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Suchen Sie einen Weg zum Glück? Finden Sie 52!

Wie soll ich leben? Was macht ein gutes Leben aus? Welche Rolle spielt das Schicksal? Welche Rolle spielt das Geld? Ist es besser, nach Glück zu streben oder Unglück zu umschiffen? Viele stellen sich diese Fragen, aber sie finden keine Antwort. Denn sie suchen den einen Weg zum guten Leben, und den gibt es nicht. Dafür ist die Welt viel zu kompliziert.

Kein Grund zur Verzweiflung: Der Bestsellerautor Rolf Dobelli zeigt, dass es nicht den einen, sondern viele überraschende Wege zum Glück gibt. Die 52 besten stellt er in diesem Buch vor. Es sind gedankliche Modelle, die uns helfen, die Welt neu zu sehen und zu verstehen.

Wenn Sie diese Wegweiser ganz praktisch im Alltag nutzen, sind Sie bestens gerüstet für Ihren ganz persönlichen Weg zum guten Leben!

Rolf Dobellis kluge Texte begeistern Millionen von Lesern, sie sind nicht nur inhaltlich ausgesprochen bereichernd, sondern auch ein echtes Lesevergnügen.

"Rolf Dobelli schreibt klar, klug und überzeugend." (Gerhard Schröder, ehem. Bundeskanzler)

"Rolf Dobellis Bücher habe ich nicht nur gelesen, sondern jedes Wort auf der Zunge zergehen lassen." (Frank Elstner, Fernsehshowmaster)

"Rolf Dobelli ist einer der geistreichsten Denker Europas." (Matt Ridley,

3. **„Zeig dich! Sieben Wochen ohne kneifen“ 14. Februar bis 2. April für 10,90 € incl. 19% MwSt Fastenkalender mit sieben Themen:**
1. **Gott zeigt sich**
 2. **Zeig dein Mitgefühl**
 3. **Zeig deine Liebe**
 4. **Zeig deine Fehlbarkeit**
 5. **Zeig deine Hoffnung**
 6. **Zeig, wofür du stehst**
 7. **Zeig dich Gott**

Edelstein des Monats Januar:

Bergkristall mit den unterstützenden Kräften von Reinigung, Klärung und Schutz: alle Steine aus diesem Sortiment biete ich Ihnen an mit einem **Rabatt von 60%**

Duftangebot: jetzt kommt wieder frischer Wind in unsere Räume- es wird heller und wir wünschen uns Frische und Leichtigkeit, auch wenn der Winter noch auf sich warten lässt.

Der Duftspray: „**Atme wohl**“ mit ätherischen Ölen von Eukalyptus und Zirbelkiefer von Primavera life regt zum tiefen Durchatmen an und reinigt die Raumluft.

Preis: 100 ml: statt 8,90€ im Januar 8,00 € incl. 19% MwSt

Chyavanprash- ein ayurvedisches Superfood

In der Zeitschrift „Ayurveda“ Journal für ein gesünderes Leben, Ausgabe 04/2017 wird über die Paste Chyavanprash berichtet: Es ist eine süße, wohlschmeckende Paste aus Amla (indische Stachelbeere), Ghee (ayurvedisches Butterschmalz), Kräutern und Zucker. Es kann in Milch eingerührt werden, als Paste löffelweise verzehrt werden oder wie eine Marmelade als Brotaufstrich verwendet werden. Die Herstellung ist sehr aufwendig. Die Wirkung ist überliefert und natürlich wissenschaftlich nicht bewiesen. Die ayurvedischen Ärzte haben den Menschen dieses Produkt empfohlen, um die körperliche Verfassung zu stabilisieren und zu stärken. Wer Lust hat, kann es einfach mal probieren. Es werden pro Tag 2 Teelöffel als Stärkungsdosis empfohlen. Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, rühre ich mir davon 1 Teelöffel in warme Milch (wer mag, kann auch Pflanzenmilch nehmen). Danach fühle ich mich gut durchwärmt und mag auch diesen leicht süßen und pfeffrigen Geschmack.

Preis: 50 g statt 3,85€ = 3,00 € incl. 7% MwSt

Seite 4

Atem-Tee Bio: mit Eukalyptus, Süßholz, Ingwer, Basilikum, Kardamom, Zimt, Königskerze, Luzerne, Fenchel, Thymian, Alant, Vanilleextrakt, schwarzer Pfeffer und Vanilleschoten **statt 2,99 € für 2,50 € incl. 7% MwSt**

Kurkuma-Chai Bio: Kurkuma, Zimt, Süßholz, Ingwer, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Apfel, Fenchel, Muskatblüten, Kakaoschalen, Nelken **statt 3,59 € für 3.00 € incl. 7% MwSt**

Echinacea Bio: Zimt, Echinacea, Ingwer, Fenchel, Rotbusch, geröstete Zichorienwurzel, Karob, Kardamom, Basilikum, Klettenwurzel, Gelbwurz, schwarzer Pfeffer, Tragant, Vanilleschoten. **Statt 2,99€ für 2,50 € incl. 7% MwSt**

Pukka Detox mit Zitrone Bio: Anissamen, Süßer Fenchelsamen, ganze Zitrone, Koriandersamen, Süßholzwurzel, Kardamomkapsel, Zitronenmyrtenblätter, Zitronengras, natürliches Zitronenaroma, natürliches Zitronengrasaroma **statt 3,99 € für 3,50 € incl. 7% MwSt**

Zahnpasta ohne Fluorid: „Dabur Herbal mit Aloe **statt 4,50 € für 4.00 € incl. 7% MwSt**

Für alle Heuschnupfengeplagten:

Es gibt Möglichkeiten, sich schon vor der Blütezeit zu stärken, um Symptome zu lindern. Jedenfalls ist das meine eigene Erfahrung.

Rufen Sie mich gerne an.

Mit herzlichen Grüßen

Ute und Hans-Hermann Niemann