

## Newsletter Mai 2018

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

**Öffnungszeiten:** 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 und nach tel. Absprache

**Urlaub: vom 29.04. bis zu, 06.05.2018**

**P.S. wer noch Leinöl abholen möchte, melde sich bitte. vielen Dank**

### Neue Termine:

**1. Kräuterabend- Micro Leaves, die kleine Powerpflänzchen- Inhaltsstoffe und Nutzen für das allgemeine Wohlbefinden**

**Termin:** Dienstag, 08.05.18 von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Bücherstübchen Ute Niemann und Uli's Kräutergarten (gleich gegenüber)

**Kosten: 15.00 € incl. 19% MwSt für Getränke und Info-Material**

**2. NEU!!! „Arbeitskreis- zur inneren Mitte finden“**

An alle Interessierte, die Lust und Geduld mitbringen, die Ernährung nach der 5-Elemente-Lehre der TCM zu testen, um eigene Erfahrungen zu machen, sich auszutauschen und wieder zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören und zu vertrauen.

Folgendes möchte ich anbieten: Informationen und Rezepte, unterstützende Maßnahmen durch Atemübungen, Qui-Gong, Akupressur (hierfür werde ich Fachfrauen einladen, die zu diesen Themen referieren) u.v.m.

Wir wollen uns selbstverantwortlich und selbstbestimmend auf die Suche machen.

**Was fördert und stärkt unser Wohlbefinden und schenkt uns eine wohlige innere Mitte?**

**Termine:** jeweils Mittwoch von 19.00 bis ca. 20.00 Uhr

**30.05., 27.06., 01.08., 29.08. 26.09., 31.10., 28.11.2018**

**Kosten:** pro Abend 15.00 € incl. 19 % MwSt für eine Abendsuppe und Getränke

**Veranstaltungsort:** Bücherstübchen Ute Niemann

**Für Fragen stehe ich allen gerne zur Verfügung!**

**3. Ein Märchenabend mit Conny Sandvoß**

Wie gut Märchen auch uns Erwachsenen tun, habe ich während eines Tagesseminars in der Hospizausbildung erfahren. Dieses wunderschöne Erlebnis möchte ich gerne weitergeben. Aus diesem Grund habe ich Frau Conny Sandvoß eingeladen. Sie wird uns Märchen erzählen und wir werden ganz sicher einen großartigen Abend mit ihr verbringen.

**Termin ist am Mittwoch, 06.06.2018.**

**Bitte schon mal vormerken und einen Platz reservieren- die näheren Informationen folgen mit dem newsletter Juni**

**4. Termine für die Kurse zur „Empathischen Kommunikation“:**

**Montag Beginn 19.00 Uhr 07.05.04.06.**

**Mittwoch Beginn 9.30 Uhr: 09.05.06.06.**

**Donnerstag Beginn 19.30 Uhr 17.05.07.06.**

**Mittwoch Beginn 19.30 Uhr 16.05.13.06.**

**Montag Beginn 19.30 Uhr**

**Intensiv-Gruppe 14.05.18.06.**

**Buchvorstellungen:**

**1. „Micro Greens- Micro Leaves“ von Manuela Rüther, Preis: 24,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Die ganz jungen, ersten kleinen Blätter von Brokkoli, Rettich, Kresse... sind Powerpflänzchen, die durch ihren würzigen und vielfältigen Geschmack unsere Frühlingsküche bereichern. Eine bunte Auswahl an Rezepten- von Salaten, Wraps, Sandwiches, Suppen, Pasta- und Risottengerichten... werden wir ein buntes Geschmackserlebnis erfahren. Mit allen praktischen Informationen von Amaranth bis Weizen.

**2. „Liebevoller elterliche Führung“ das Praxisbuch von Mathias Voelchert, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Nie mehr der Butler der Familie sein- das wünschen sich viele Mütter und Väter. Doch was tun, wenn die Tochter täglich zur Schule gefahren werden will anstatt den Bus zu nehmen? Wenn der Sohn sich weigert, die Spülmaschine auszuräumen? Selbst wer unter Erwachsenen mühelos den Ton angeben kann, kapituliert oft vor den Wünschen und Launen von Kindern und Jugendlichen. Wie es gelingt, eine zeitgemäße Autorität in der Familie umzusetzen und wo Eltern im Alltag die Grenzen zwischen Gewähren- lassen und liebevoller Direktive setzen, dafür bietet der erfahrene Familienberater Mathias Voelchert eine Fülle von Vorschlägen. Wer die Familie liebevoll führt, sorgt für einen Familienalltag voll guter Laune und Gelassenheit statt Streit und Stress.

**3. „Die Heilung der Mitte“ von Dr. med Georg Weidinger, Preis: 22,90 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Georg Weidinger ist praktischer Arzt mit einer Allgemeinpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Wien. In diesem Buch erzählt er von seinen Erfahrungen und Erkenntnissen und wie er als westlicher Schulmediziner zur Chinesischen Medizin gefunden hat.

**„Chinesische Medizin ist 80 Prozent Lebensführung, 10 Prozent Akupunktur und 10 Prozent Kräutermedizin. Und Lebensführung bedeutet die Art, wie wir täglich leben, wie wir in der Früh aufstehen, was wir essen, wie wir uns bewegen, woran wir glauben, wovor wir Angst haben und vieles mehr.“**

Diesen für unsere Gesundheit so wichtigen Aspekten geht Georg Weidinger auf sehr persönliche Weise nach. Trotzdem oder gerade deshalb erfahren Sie sehr viel über die Chinesische Medizin.

Ein Buch- spannend, informativ und gleichzeitig Anleitung, **wie viel wir selber** für unsere Gesundheit tun können.

**4. „Die chinesische Hausapotheke“ von Georg Weidinger, Preis: 9,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist von ihrem Grundverständnis her eine ganz und gar alltagsnahe Volksmedizin. Georg Weidinger, Schulmediziner und TCM-Therapeut mit Praxis in Wien versteht es, die westliche mit der fernöstlichen Lehre zu verbinden und verständlich zu machen. Beginnend mit einer einfachen Puls- und Zungendiagnose, bietet er spezielle Kräutermischungen als hochwirksame Mittel gegen Beschwerden aller Art. Von

Infekten bis zu Allergien, von Depression und Erschöpfung bis zu Regelbeschwerden, von Hautausschlägen bis zu kalten Füßen. Kräuter, die in jeder Apotheke erhältlich sind und in keiner Hausapotheke fehlen sollten.

**5. „Das Fünf Elemente Kochbuch“ von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth, Preis: 26,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Kochen nach den Fünf Elementen macht Spaß. Weil es kreativ, spielerisch, anspruchsvoll und raffiniert sein kann- oder auch sehr einfach, wenn es wie so oft schnell gehen soll. Wie gut es tut, spüren Sie bereits nach wenigen Mahlzeiten. Die leidigen Genüsse auf Süßigkeiten verschwinden rasch, und man kann sich endlich wieder satt essen, ohne zuzunehmen. (**„Das kann ich gerne nach nur 14 Tagen bestätigen!!!“**) Warum erwärmende Fleischbrühe und Lauchsuppe vor Erkältung schützen und weshalb abkühlende Früchte und Joghurt genau das Gegenteil bewirken, erfahren Sie unter anderem in diesem Buch im Zusammenhang mit der thermischen und geschmacklichen Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel.

**Die Ernährung nach den Fünf Elemente ist keine neue Diät, sondern die zeitgemäße Umsetzung der jahrtausendealten Chinesischen Ernährungslehre-** für ein langes Leben bei guter Gesundheit durch genussreiches, bekömmliches Essen.

**Das große Angebot an Rezepten mit Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch sowie Süßspeisen, Backwaren und Getränke bietet für jeden Geschmack und zu jeder Jahreszeit das Richtige.** Die Hinweise zur therapeutischen Wirkung der Gerichte sind hilfreich für Ernährungsberaterinnen und Therapeuten, die mit Chinesischer Medizin arbeiten.

**Mein 25%-Rabatt-Angebot im Juni,** anlässlich des 25-jährigen Bestehens meines Bücherstübchens am 1.11.2018:

Salzspezialitäten der Firma Sonnentor:

**Rose „La Diva“:** Meersalz mit rosa Pfeffer, Rosenblütenknospen und getrockneten Himbeeren

**„Duft der Provence“:** mit Meersalz, Tomatenpulver, Salbei, Rosmarin, Lavendel

**„Dänisches Rauchsalz“:** Totes-Meer-Salz wird 160 Stunden über Buchenrauch kalt geräuchert und passt sehr gut zu Sojagerichten, Salaten, Fisch und zum Grillen

**„Gourmet-Salz- Pakistanisches Gebirgssalz“:** man schätzt das Alter auf 250-500 Millionen Jahre. Es wird nicht industriell gereinigt, ist völlig frei von Zusätzen und stellt somit ein reichhaltiges Reservoir an lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen dar.

**„Gourmet-Salz „Sel de Guérande“:** ist eine wertvolle Salzblume, die in den Abendstunden behutsam abgeschöpft wird. Eine außergewöhnliche Delikatesse, die man nicht zum Kochen nimmt, sondern erst am Ende der Zubereitung oder zum nachträglichen Abschmecken.

**„Hawaisalz schwarz“:** Diese körnigen, schwarzfunkelnden Salzkristalle sind ein optisches sowie geschmackliches Highlight für jedes Gericht. Dieses Salz wird aus

## Seite 4

Pazifik-Wasser vor der Insel Molokai gewonnen und mit hochreiner Aktivkohle versetzt, so erhält es seine typische Farbe. Aktivkohle gilt als Nahrungsergänzungsmittel mit antitoxischer und verdauungsfördernder Wirkung. Für alle Gourmets, die Wert auf das Besondere legen.

Neu im Sortiment:

**Umeboshi-Paste:** Umeboshi, die Königin der basischen Lebensmittel!

Die Ume Pflaume wird getrocknet, in Salz und Shiso-Blätter eingelegt. Sie verfügt über besonders wertvolle Inhaltsstoffe, die das Blut entsäuern, den Körper entgiften und die Verdauung harmonisieren sollen.

Berichten zufolge wird der Umeboshi die Wirkung zugeschrieben, den Verzehr von 100 g zuckerhaltigen Lebensmitteln durch 10 g Umeboshi zu neutralisieren.

Weiter wird sie für ein balanciertes Hormonsystem, bei Sodbrennen, Müdigkeit, Erschöpfung und zur Verlangsamung des Alterungsprozesses empfohlen.

**Umeboshi-Paste-Bio 200g: 12,20 € ./ . 10% Rabatt incl. 7% MwSt**

**Gomasio- Sesamsalz:** eine gesundes und leckeres Würzmittel, das anregend auf die Konzentration und das Gedächtnis wirken soll. Sein Gehalt an Phosphor, Lecithin und ungesättigten Fettsäuren sollen sich positiv auf das Nervensystem auswirken. Außerdem ist Sesam sehr reich an Kalzium und das Meersalz ist reich an Magnesium. Dadurch wird Kalzium leichter in die Knochen eingelagert und wirkt so zu einem kostbaren Gewürz. Zudem hat diese Mischung auch einen hohen Gehalt an Antioxidantien und Vitamin E. Diese Stoffe schützen unseren Körper vor Oxidation.

**Gomasio 100g-Glas: 2,70 € ./ . 10% Rabatt incl. 7% MwSt**

**„Meeresgemüse Wakame“:** Die **Wakame-Alge** gilt als gesundes Meeresgemüse und enthält viele lebenswichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine: Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink, Selen und Eisen., Vitamine A, C und E, Niacin und Folsäure. Um den hohen Jodgehalt zu verringern, lege man die Algen vor dem Verzehr in Wasser und wasche sie gründlich. Nach dem Waschen ist die Alge vielseitig einsetzbar: Sie kann roh, im Salat, in Suppen und Eintöpfen verwendet werden. Wenn man 1-2 mal wöchentlich dieses kostbare Gemüse **(1,2g täglich werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen)** verwendet, hat man eine gute Grundlage für viele leckere Suppen und andere Gerichte.

**Getrocknete Wakamealgen 40 g: 7,99 € ./ . 10% Rabatt incl. 7% MwSt**

*Mein Mann und ich wünschen Ihnen einen sonnigen und genussvollen Wonnemonat Mai*

*Mit herzlichen Grüßen*

*Hans-Hermann und Ute Niemann*