

## Newsletter Juli 2018

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen  
Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de),  
web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de), Mobil: 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 und von 15.00 bis 18.00 Uhr

### Urlaub bis zum 08.07.2018

#### Termine:

**Mittwoch, 01.08.2018** „Arbeitskreis Ernährung“ Beginn 19.00 Uhr (dieser Kurs ist belegt).

Ein neuer Kurs beginnt am **Donnerstag, 23.08.18** um 19.00 Uhr. Es sind noch 2 Plätze frei.

**Alle neuen Kurstermine ab August entnehmen Sie bitte dem Link „Termine“ auf [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)**

Vielen Dank!

#### Buchvorstellungen:

1. **„Stark in die Schule“ von Adolf Timm und Klaus Hurrelmann, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** SCHULERFOLG BEGINNT IN DER FAMILIE! Vom ersten Lebenstag an sind Mütter und Väter die wichtigsten Entwicklungshelfer auf dem Bildungsweg ihres Kindes. Ausgehend von den späteren Herausforderungen führt dieses Elternbuch durch die neun wichtigsten Kernkompetenzen, die ein Kind ein Leben lang brauchen wird. Das erfahrene Autorenteam zeigt, dass es auf die richtige Balance ankommt, um die gestiegenen Erwartungen in Schule und Gesellschaft zu meistern.

**Die 9 Kompetenzen** für den Schulerfolg:

**Neugier**

**Selbstwertgefühl**

**Zielstrebigkeit**

**Freiheit**

**Resilienz**

**Gewaltfreiheit**

**Selbstdisziplin**

**Emotionale Intelligenz**

**Orientierung**

2. **„Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer“ Monika Gruhl, Preis: 14,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Monika Gruhl, die renommierte Resilienz-Trainerin bietet Lehrerinnen und Lehrern erprobte Ansatzpunkte, ihre innere Widerstandskraft zu stärken und ihre Energie zu erhalten. Resilienter werden bedeutet: wirksam Erschöpfung vorbeugen, mehr innere Stabilität gewinnen und vorhandene wertvolle Ressourcen aktivieren. Die Impulse und Übungen beziehen sich auf die konkrete Arbeits- und Lebenssituationen von Lehrerinnen und Lehrern und sind auch im anstrengenden Alltag umsetzbar.

**3. „Laufen lernt man nur durch Hinfallen“ von Brené Brown, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Wahre innere Stärke erwächst nicht aus Siegen, sondern aus Niederlagen: Gerade zu straucheln und hinzufallen birgt die Chance für inneres Wachstum und weist uns den Pfad zu Weisheit, Hoffnung und einem tieferen Lebenssinn.

Brené Brown erforscht seit vielen Jahren die Gesetzmäßigkeiten innerer Stärke. Anschaulich und anhand zahlreicher Beispiele beschreibt sie den Entwicklungsprozess, der uns in Krisenzeiten positiv formt: Wir lernen mit Scham umzugehen. Uns trotz widriger Umstände als wertvoll zu empfinden. Gehen das Wagnis ein, uns in unserer Verletzlichkeit zu zeigen. Entwickeln den Mut, uns über die eigenen Grenzen hinauszuwagen und unser Leben aktiv zu gestalten. Und sind schließlich stärker als zuvor.

**4. „Mit Herz und Verstand“ OUPS Preis: 12,90 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Auf lustige, liebevolle Weise vermittelt der kleine Außerirdische namens „OUPS“, dass der Verstand allein nicht reicht, um den Weg zum Lebensglück zu finden. Eine einfühlsame Geschichte mit zauberhaften Cartoons über die „Glücksfäden“ vom „Planet des Herzens“ motiviert jung und alt, den Aufgaben des Lebens stets mit positiver Einstellung zu begegnen...

**Ein Motivationsbuch, das Herz und Seele berührt von Conny Wolf (Illustrationen) und Kurt Hörtenhuber (Texte)**

**Sonderaktion: 25% anlässlich meines 25jährigen Bestehens am 1.11.2018**

**Kokosblütenzucker:** wird aus dem Saft der Kokosblüten hergestellt. Er hat einen karamellartigen Geschmack und eignet sich gut als Zuckerersatz. Der große Vorteil von Kokosblütenzucker ist sein geringer glykämischer Index. Das bedeutet, dass bei diesem Zucker der Blutzuckerspiegel- anders als bei Industriezucker- nur langsam und gleichmäßig ansteigt, was länger sättigt und Heißhungerattacken vermeidet.

**Sonderaktion Im Juli: Kokosblütenzucker ./ 25% Rabatt!!! Incl. 7% MwSt**

Weil Wasser manchmal langweilig schmeckt, gibt es ungezuckerte Säfte mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen, um den Mineralienhaushalt, nach vielem Schwitzen wieder aufzufüllen:

**Sonderaktion: Holunderbeer- und Granatapfelsaft ohne Zucker mit 10% Rabatt incl. 7% MwSt**

**Gomasio- die Sesam-Salzmischung** ist eine leckere Alternative, um Salaten, Gemüsegerichten oder Brotaufstrichen eine neue Geschmacksrichtung zu geben. Wer es noch nicht wusste: Sesam hat einen hohen Calciumgehalt.

**Sonderaktion: ./ 10% Rabatt incl. 7% MwSt**

**Lavendel und Teebaumöl Bio-Duftöle von Primavera life**

Bald beginnt wieder die Mückensaison. Und unsere Räume können auch wieder ein wenig Frische gebrauchen. Vielleicht haben wir auch schon Insektenstiche oder Hautirritationen. Lassen Sie sich gerne von mir beraten. Ich habe die eine oder andere Information dazu.

**Sonderaktion: Lavendel und Teebaumöl ./ 10% Rabatt incl. 19% MwSt**

**Quelle Ayurveda-Journal August 2016:**

**SARIVA: wohlriechend, wohlschmeckend, wohltuend von Ralph Steuernagel**

Herr Steuernagel beschreibt die Anwendungsgebiete dieser süßen Wurzel wie folgt:

Fiebersenkend, brennende Empfindungen lindernd, stuhlgangfördernd, muttermilchreinigend.

Sie soll das Hautbild verbessern, wohltuend auf Rachen und Stimme wirken, ein wichtiges Nahrungsmittel zur Blutreinigung sein, da es lt. Ayurvedischen Lehren eine Ursache von Blutungen, Entzündungen, Hauterkrankungen, Infektionen und Gicht sein soll.

Weitere klassische Anwendungsgebiete sind:

- **Chronische Hauterkrankungen wie Psoriasis und Nesselsucht**
- **Juckreiz**
- **Diabetes mellitus**
- **Übler Körpergeruch**
- **Unverdaute und unverarbeitete Rückstände (Schleim)**
- **Toxische Belastungen bei Insektenstichen**
- **Schwache Verdauung**
- **Atemnot und Hustensyndrome**

**Anwendung:** man nimmt 1 TL und kocht es in 250 ml Milch oder Pflanzenmilch auf, lässt diese abkühlen und trinkt sie als Abendtrunk. Es lässt sich auch in milchige Desserts, Obstsalate oder Smoothies integrieren.

**Wichtiger Hinweis:** Allen genannten Wirkungen liegen keinerlei Heilversprechen zugrunde. Es kann weder eine Linderung noch eine Besserung eines Krankheitszustandes abgeleitet, garantiert oder versprochen werden.

**Sonderaktion: 100 g Sariva-Churna (Pulver) statt 12,90 € = 10,00 € incl. 7% MwSt**

**Mit sonnigen Grüßen und allen guten Wünschen für einen wundervollen**

**Sommer**

**verbleiben wir**

**Hans-Hermann und Ute Niemann**