

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen
Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil: 0160/94742073
Mail: info@derneueweg-bs.de, web: 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 (sowie nach Vereinbarung)

Achtung: Da ich am Freitag, 06.09. für die Gesundheitsmesse in Harpstedt meinen Stand aufbauen werde, öffnet das Bücherstübchen am Nachmittag statt um 15.00 Uhr erst um **16.30 Uhr**.

Neuer Termin:

„Kaiserlich frühstücken“ mit **wenig Aufwand, alltagstauglich, Heißhunger-verhindernd, Energiestärkend, Gute-Laune-fördernd** und vieles mehr. Diese Bedingungen soll ein gutes Frühstück erfüllen. Da Theorie meistens nicht „weiterhilft“, biete ich am **Samstag, 13.10.2018** ein **großartiges, leckeres, bekömmliches und außergewöhnliches Frühstück** an. Alle, die Lust und Zeit haben, etwas Neues zu testen und zu probieren, die offen für neue Wege und Informationen sind, dürfen sich auf einen interessanten Vormittag freuen.

Beginn ist um 10.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr, Kosten pro Person: 15.00 € incl. Info-Material, Essen und Getränke, incl. 19% MwSt

Ich freue mich auf Ihre/Eure Anmeldungen. Wegen des hohen Vorbereitungsaufwands werden kurzfristige Abmeldungen (2-3 Tage vorher) voll berechnet.

Termine für die Arbeitskreise 1 und 2 „Ernährung nach den 5 Elementen:

Beide Arbeitskreise sind voll!

Termine Arbeitskreis 1: Mittwochs von 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr: 29.8., 26.9. (Vortrag einer Atemtherapeutin), 31.10. und 28.11.2018

Termine Arbeitskreis 2: Donnerstags von 19.00 bis 20.30 Uhr: 20.9. (Vortrag einer Atemtherapeutin), 8.11., 6.12.2018, 10.01.2019 und 14.02.2019

Termine:

Montags Beginn 19.00 Uhr 10.9. 15.10. 12.11.

Mittwochs Beginn 9.30 Uhr 12.9. 17.10. 14.11.

Mittwochs Beginn 19.30 Uhr 19.9. 24.10. 21.11.

Donnerstags Beginn 19.30 Uhr ENTFÄLLT!!!

Montags Intensiv-Kurs Beginn 19.30 Uhr 17.9. 22.10. 19.11.

Kosten pro Kurs: 66,00 € incl. 19% MwSt

Hinweis: Donnerstag, 1.11.2018 = 25jähriges Jubiläum des Bücherstübchens

Um 19.00 Uhr habe ich eine **Märchenerzählerin** eingeladen. **Wer einen Platz haben möchte** (ca.16 Plätze stehen zur Verfügung), melde sich bitte hierfür an. **Kosten für den Abend: 15.00 € incl. 19% MwSt und Getränke**

Buchvorstellungen:

1. Gedankenformen und ihre Auswirkungen von Anne Givaudan, Preis: 14,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Haben Sie schon einmal bemerkt, dass Sie dieses oder jenes tun wollen, es aber nicht umsetzen können, da Sie sich immer wieder im Kreis drehen, aus dem es keinen Ausweg zu geben scheint? Die „Essener-Autorin“ Anne Givaudan spricht von Gedankenformen, von physischen oder psychischen Hindernissen, die unser eigenes Denken immer wieder aufbaut, um uns so den Weg zu versperren und unsere eigene Entwicklung zu bremsen. Gedankenformen können uns ersticken oder uns dynamisieren- sie erkennen und sich ihrer Rolle bewusst zu werden, das ist der erste Schritt zu einer wahren „Transformation“... Diesen Schritt erleichtert dieses eindrucksvolle Buch mit seinen umfassenden und doch verständlichen Erläuterungen.

2. Medi-Taping Das Kursbuch- Arbeits- und Lehrbuch für medizinisch ausgebildete Therapeuten und für „Jedermann“ von Dr. med. Dieter Sielmann, Preis: 49,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Sehr viele aller Schmerzpatienten haben eine unterschiedlich funktionelle Beinlängendifferenz. Die Schulmedizin hat diese Erkenntnis bisher nicht erkannt. Durch die Fehlstatik hat der Mensch eine muskuläre Fehlbelastung, die man noch nicht einmal äußerlich erkennt. Schulmediziner lernen, eine Beinlängendifferenz nicht zu beachten, sie verlassen sich hauptsächlich nur auf bildgebende Verfahren, die aber eine muskuläre Erkrankung nicht zeigen können. Warum wird besonders in Deutschland so viel geröntgt und operiert und warum sind die Ergebnisse der Operationen so schlecht? Weil der eigentlich Grund für die Schmerzen nicht erkannt wurde. Ein Verschleiß oder eine Arthrose ist nur selten der Grund für Schmerzen. Sehr viele alte Menschen haben Arthrosen oder Verschleiß. ALLE älteren Menschen müssten wesentlich mehr über Schmerzen klagen. Durch die 1965 von Melzack und Wall bewiesene Gate Control kann man über die Hautnerven, den Muskelschmerz blockieren. Mittels eines elastischen Tapes hat Dr. med. Dieter Sielmann in langjähriger Erfahrung diese beiden Erkenntnisse verknüpft und eine erfolgreiche Methode daraus entwickelt, die so erfolgreich ist, dass es keiner so recht glauben mag. „Diese Methode ist zu einfach“ sagen alle, die sie kennen gelernt haben. Auch ein Nichtmediziner kann diese Methode bedenkenlos anwenden, da sie keine Nebenwirkungen hat.

3. Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde von Karola B. Schneider, Preis: 18,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Qi-Suppen wecken die Lebensgeister: In der Chinesischen Heilkunde sind Getreide-, Gemüse- und Fleischsuppen wichtige Energiespender und Heilmittel. Sie stärken den Körper und das Immunsystem, geben Kraft und werden als spezielle Diät bei Krankheiten verordnet. **Nach einer kompakten und leicht verständlichen Einführung in die Chinesische Heilkunde stellt Karola Schneider über 100 wohltuende und therapeutisch wirksame Suppenrezepte vor.**

Die Autorin widmet den Funktionskreisen der Organe besondere Aufmerksamkeit und zeigt, wie die therapeutische Wirkung der Suppen durch heilende Kräuter verstärkt werden kann.

4. Was den einen nährt, macht den anderen krank- Fünf-Elemente-Ernährung für jeden Stoffwechseltyp von Dr. Karin Stalzer & Christina Schnitzler, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die klassische Fünf-Elemente-Ernährung wurde um eine wichtige Komponente erweitert: den Stoffwechseltyp. Er ist Indikator dafür, welche Nahrungsmittel und Nahrungskombinationen wir vertragen. Sobald wir ihn definiert haben, macht es Sinn, die

Prinzipien der Fünf-Elemente-Lehre anzuwenden, denn nur dann entfaltet sie ihr volles Potential. Dr. Karin Stalzer und Christina Schnitzler zeigen Techniken und geben Tipps für eine Ernährung nach Maß, die uns fit, ausgeglichen und vor allem gesund hält. Der Clou: 200 schmackhafte Rezepte auf Basis der chinesischen Ernährungslehre, die leicht nachzukochen sind.

5. Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Preis: 19,90 € incl. 19% MwSt

Inhalt: Die Praxis der Achtsamkeit ist ein wertvolles Hilfsmittel, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben, auch inmitten alltäglicher Stresssituationen und im Angesicht körperlicher oder seelischer Schmerzen. Diese CD mit Begleitheft enthält eine Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation und zum Body-Scan, wie sie von Dr. Jon Kabat-Zinn in der ***Stress Reduction-Clinic*** entwickelt wurden.

Jon Kabat-Zinn ist Gründer und Direktor der Stress Reduction-Clinic, Professur für Medizin an der Universität in Worcester, Massachusetts sowie Direktor des Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft.

6. Achtsames Selbstmitgefühl – wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit von Christopher Germer, Kristin Neff & Britta Hölzel, Preis: 19,90 € incl. 19% MwSt

Inhalt: Die Begründer der Selbstmitgefühls-Forschung stellen hier erstmals ihr Original-Trainingsprogramm in deutscher Sprache vor. Meditationen, die uns ermöglichen Stress und anderen Schwierigkeiten im Leben mit Wärme, Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen.

7. Der Lebensfreude-Kalender 2019- immer wieder ein großartiges Geschenk für sich selbst und andere. Preis: 8,80 €

Bitte gerne wieder vorbestellen, da ab Anfang Dezember meistens alle Kalender auch im Verlag ausverkauft sind. Vielen Dank!!!

8. Familienkalender 2019 von Jesper Juul 2019 Preis: 12,99 €

Inhalt: Jesper Juul, der bekannte und erfolgreiche Querdenker unter den Familientherapeuten, schenkt mit 365 ausgewählten Inspirationen mehr Gelassenheit im täglichen Miteinander. Seine Impulse zeigen kreative Wege in der Erziehung- heiter, provozierend, hilfreich und ermutigend.

Auch dieser Kalender ist schnell ausverkauft und schon ab Dezember nicht mehr lieferbar. Deshalb bitte ich auch hier um Vorbestellungen.

**9. Und für alle, die mit dem „Mond leben“, gibt es wieder den Monatskalender und den Taschenkalender vom clebitady-Verlag mit dem Titel: Mein Leben mit dem Mondrhythmus
Preis für den Monatskalender: 17,80 € incl. 19% MwSt
Preis für den Taschenkalender: 9,15 € incl. 19% MwSt**

**Und von Johanna Paungger/Tomas Poppe habe ich den Tagesabreißkalender
Das Mondjahr 2019 für 14,00 € incl 19% MwSt im Sortiment.**

Natürlich wird es im Laufe der nächsten Wochen noch mehr Kalender zur Auswahl geben.

Jubiläumsangebot im September:

25% Rabatt auf alle Yogi-Tees: Frauen-Balance, Natürliche Abwehr, Kurkuma-Chai, Atem-Tee, Echinacea-Tee= statt 2,99 = 2,25 € incl. 7% MwSt

10% Rabatt auf die Sonnentor Gewürzmischungen „Irma Immun“ und „Dita Detox“ statt 4,50 € = 4,05 € incl. 7% MwSt

Irma Immun: Inhaltsstoffe kbA: Salbei, Kurkuma, Knoblauch, Bibernelle, Basilikum, Quendel, Chili, Ingwer, Echinacea.

Geeignet für Eintöpfe, Suppen und pikanten Porridge-Gerichten- passend für die beginnende Herbstzeit

Dita Detox: Inhaltsstoffe kbA: Rosmarin, Basilikum, Brennessel, Löwenzahn, Bärlauch, Salbei

Geeignet für mehr Leichtigkeit, Gemüse aller Art, Rohkost, leichte Getreidegerichte und Suppen. Erfreuen Sie sich an dieser basisch-aromatischen Komposition die eine perfekte Detox-Stütze ist.

Neu im Sortiment:

Bio-Hanf Protein von Raab Vitalfood:

Raab Bio Hanfprotein zeichnet sich durch seinen natürlich nussigen Geschmack und seinen Anteil an Eisen und Magnesium aus. Es enthält 49% pflanzliches Protein mit allen acht essentiellen Aminosäuren. Raab Bio ist besonders geeignet für Sportler mit erhöhtem Proteinbedarf, Vegetarier, Veganer und aktive Menschen. Proteine tragen u.a. zur Zunahme und Erhaltung der Muskelmasse bei. Eisen und Magnesium verringern Müdigkeit und Ermüdung und tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und zur Erhaltung normaler Knochen. Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Raab Vitalfood verwendet nur beste Rohstoffe und kontrolliert sämtliche Produkte auf Rückstände und den ausgelobten Nähr- und Vitalstoffgehalt.

Zutaten: 100% Hanfsamenpulver, teilentölt aus kbA.

Achtung: für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

Preis: 125 g: 6,90 € incl. 7% MwSt

Miso-Suppe Bio: von Naturkraftwerke.

Miso ist ein japanisches Grundnahrungsmittel mit außergewöhnlich wohltuenden Eigenschaften. Die Grundmischung besteht aus einer milchsauer vergorenen Paste aus Sojabohnen, Getreide und Meersalz. Die ausgezeichnete Qualität dieser Misozubereitung wird durch ein spezielles und aufwändiges Gefrier Trocknungsverfahren bewahrt. Köstlich als Trinkbrühe oder Suppe.

210 g: 17,90 € incl. 7% MwSt

Wir wünschen allen unsere Kund/Innen einen schönen Spätsommer und Herbstbeginn im Einklang mit den natürlichen Gegebenheiten

Viele liebe Grüße

Hans-Hermann und Ute Niemann