

Newsletter Januar 2018

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, www.derneueweg-bs.de

*Liebe Kunden und liebe Kundinnen,
im Laufe eines Jahres wird die Dualität des Lebens deutlich.
Wir erleben helle und dunkle Zeiten.
Mein Mann und Ich wünschen allen ein Jahr mit vielen hellen Momenten und
die Fähigkeit, diese zu genießen und dankbar in Erinnerung zu bewahren.*

Buchvorstellungen:

1. **„Ätherische Öle- ganzheitlich anwenden mit zahlreichen Rezepturen“ von Maria M. Kettenring, Preis: 12,99 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Ätherische Öle wirken erfrischend und stresslösend. Sie schaffen so kleine Wohlfühloasen im Alltag. Lernen Sie die rund 50 wichtigsten Aromaöle und ihre Wirkung auf Körper und Seele kennen. Die erfahrene Seminarleiterin Maria Kettenring führt in die einfache und kreative Anwendung der ätherischen Öle ein. Sie erhalten zahlreiche praktische Tipps und erprobte Rezepte für Massageöle, Raumdüfte, Aromaküche und vieles mehr.

Tipp aus diesem Buch:

„Trockeninhalationen auf dem Taschentuch schaffen Abhilfe bei drohender Erkältung: Cajeput, Eukalyptus, Latschenkiefer und die verschiedenen Thymianarten sowie Zitrone.“

2. **„Tief berührt“ Gedichte von Michael Grix, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Michael Grix, geboren 1956, arbeitet seit 1978 als Handelsvertreter. Ab 1990 ist er selbständig und seit 2009 auch als Coach und Verkaufstrainer tätig. Seine große persönliche Veränderung beginnt 2006 mit dem Kennenlernen des systemischen Stellens. Während eines Ausbildungsseminars in Todtmoos beschließt er dieses Gedichtband zu schreiben.

Zu diesem Buch:

Michael Grix möchte mit diesem Buch Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Es soll anregen die innere Haltung und äußeres Handeln zu überprüfen.

Diese Verse sind ein Angebot für jeden, der sein Leben auf gute Kommunikation und Nachhaltigkeit lenken möchte. Sie sollen anregen alte Lebensstrukturen zu überprüfen und neue aufzeigen.

Mit Eigenverantwortung für eine bessere Welt.

3. **„Sanfte Medizin für Ihr Herz“ – Das Beste aus der Naturheilkund- Wirkungsvolle Selbsthilfe von Dr. Stefan Siebrecht, Preis: 18,70 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Das Herz ist unser wichtigstes Organ. Ist es gesund, haben wir gute Chancen, im hohen Alter noch fit und vital zu sein. Doch die Realität sieht anders aus. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Dieser wertvolle Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie den Einschränkungen des Lebens durch Herzbeschwerden und dem Schicksal, an Herz- und Kreislaufferkrankungen zu sterben, entrinnen können.

Das Buch verbindet traditionelle Naturheilkunde mit dem neuesten Forschungsstand. Der Autor erklärt kompetent und leicht verständlich ganzheitliches Verfahren in der Herztherapie. Sie bekommen Tipps zur wirkungsvollen Selbsthilfe gegen: Bluthochdruck Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Venenleiden und Herzschwäche.

Seite 2

Sie lernen die besten Vitalstoffe und Heilpflanzen für Ihr Herz kennen. Auch Stressreduktion, Ernährung, Prävention und die Heilkraft der Liebe kommen zur Sprache. Zusammenhänge sowie Ursachen werden unterhaltsam und spannend vermittelt. Ein wichtiger Ratgeber für Patienten, Therapeuten und Menschen, die gesund bleiben wollen.

4. „Kraftsuppen“- nach der chinesischen Heilkunde. Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen für die westliche Küche 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.

5. Die Super-Suppe – Nährstoffwunder Knochen- und Fleischbrühe von Sally Fallon Morell & Kaayla T. Daniel, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Sie nährt Körper und Seele und wärmt von innen und außen: Hinter der „Super-Suppe“ verbirgt sich die Kraftbrühe, deren gesundheitliche Vorzüge nicht nur unsere Großmütter schon zu schätzen wussten. Tatsächlich ist traditionelle Knochen- und Fleischbrühe eines der wertvollsten Nahrungsmittel, das wir kennen: ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen und vor allem an Aminosäuren ist wichtig für die Gesundheit von Knochen und Gelenken, Sehnen und Knorpeln sowie von Haut, Haaren und Zähnen. Moderne Instant-Brühen aus Granulat oder in Würfelform teilen sich nur den Namen mit der Kraftbrühe, keineswegs aber den Inhalt.

Steht die „Super-Suppe“ regelmäßig auf dem Speiseplan, lindert sie nicht nur Erkältungskrankheiten, sondern hilft auch bei chronischen Erkrankungen wie Osteoporose, Arthrose, Psoriasis, Sklerodermie und Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes.

Neben grundlegenden Informationen zu klassisch zubereiteter Brühe und ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen geht der umfassende Ratgeber explizit darauf ein, welche Beschwerden sehr gut auf eine Ernährungsumstellung ansprechen. Die Autorinnen können hier nicht nur auf das überlieferte Heilwissen traditioneller Kulturen zurückgreifen, sondern auch unzählige aktuelle und wissenschaftliche belegte Studienergebnisse anführen.

150 Rezepte aus aller Welt zeigen, dass die Zubereitung von Knochen- und Fleischbrühe mit viel weniger Aufwand verbunden ist, als allgemein angenommen wird. Doch nicht nur „pur“ ist die „Super-Suppe“ ein echter Genuss, sondern sie lässt sich auch mühelos in zahlreichen Gerichten weiterverarbeiten, sodass wir jederzeit von ihren gesundheitlichen Vorzügen profitieren können.

6. „Einfach gesund essen to go“ Das TCMKochbuch von Beatrice & Franziska Trebuth, Preis: 20,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: TCM-endlich maximal einfach! Beatrice und Franziska Trebuth zeigen hier, wie einfach gesunde Ernährung umzusetzen ist- in allen Lebensphasen und – situationen. Somit ist dieses Kochbuch frei von kurzlebigen Trends und modischen Ernährungsformen. Es zählt allein die praktische Anwendung mit engem Bezug zum Alltag- um Tag für Tag für sich zu sorgen, sich zu stärken und gesund zu bleiben.

- **Praktisch, schnell zubereitet und variabel:** die ganze Kraft der 5-Elemente-Ernährung einfach und maximal alltagstauglich
- **100 Rezepte:** für jede Tageszeit mit vielen Variationsvorschlägen

- **Uralte Ernährungsweisheit, einzigartig modern:** mit einfachen Grundregeln, Tipps für unterwegs, für Sporttage, fürs Essen außer Haus...

7. „Eine starke Leber durch richtige Ernährung“ Saftige Heilung mit 6-Wochen-Entgiftungsprogramm von Katharina Ziegelbauer, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: DETOX für die Leber: Die Leber wird als Entgiftungszentrale unseres Körpers oft stark gefordert. Dafür ist aber nicht nur ein Zuviel an Alkohol verantwortlich, auch die (Halb-)Fertigprodukte unserer westlichen Ernährung voller Zucker und Fett tragen dazu bei- sowie unsere Emotionen und der Stress, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind. Die gute Nachricht: Die Leber kann sich schnell erholen. Katharina Ziegelbauer gibt Tipps für eine entspannte, lebergesunde Lebensführung und zeigt, wie uns eine Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Regeneration behilflich sein kann:

Ihr flexibles Entgiftungsprogramm sorgt in nur sechs Wochen für eine sanfte Heilung unserer körpereigenen „Kläranlage“ und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.

8. „Selbstvertrauen- stark im Alltag“ von Charlotte Goldstein, Preis. 12,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Entdecke dich selbst und werde stark“- Wollen Sie mehr „Ja“ zu sich selbst sagen- und öfters „Nein“ zu anderen? Haben Sie Lust, die Handbremse in Ihrem Leben zu lösen und stärker wahrgenommen zu werden? Kommen Sie mir auf eine innere Schatzsuche: Entdecken Sie Ihre Glücksquellen, erforschen Sie Ihre wahren Zufriedenheitsgipfel- und finden Sie heraus, was Sie wirklich stark macht. Erfahren Sie, wie Sie Ihren inneren Kritiker besiegen. Und werden Sie so zu Ihrem besten Freund.

- **Über 30 Inspirationen für einen leichteren Alltag**
- **Tests, Übungen, Worksheets: ausfüllen, nachdenken, umsetzen**
- **Genießen Sie ein Mehr an Möglichkeiten**

9. „Entschleunigen- Slow durch den Alltag“ von Regina Tödter, Preis: 12,99€ incl. 7% MwSt

Inhalt: „ Entdecke das Glück der Langsamkeit“- Sie wollen entschleunigen, das Leben leichter nehmen? Dann machen Sie es wie die Surfer- reiten Sie die Wellen des Alltags locker und mit dem SLOW-Prinzip. Mit den verblüffenden Tipps und Inspirierenden Übungen des Glücks- Coaches gelingt das kinderleicht. Ob Zauberyoga, Flexiday oder Kritzelmeditation- so begegnen Sie Alltagssituationen gelassener. Lassen Sie sich vom SLOW-Rhythmus verführen!

- **Über 40 Inspirationen für einen leichteren Alltag**
- **Tests, Übungen und Worksheets: ausfüllen, nachdenken, umsetzen**
- **Genießen Sie ein Mehr an Möglichkeiten**

NEU!NEU! NEU!

Shiro-Miso- Paste aus Reis und Soja aus biologischem Anbau. Hergestellt in einer kurzen natürlichen Fermentierung, Shiro-Miso ist milder im Geschmack als andere Miso-Sorten. Es enthält nur 5% Salz. Während des natürlichen Fermentationsprozesses wird sein Eiweiß in leicht verdauliche Aminosäuren aufgespalten. Vielseitig zu verwenden zum Würzen von Suppen, Saucen, Dressings und als Brotaufstrich.

Miso wird in der Chinesischen Ernährungslehre empfohlen zur Entgiftung, zur Ausleitung von Toxinen, Umwelt-, Schwermetall-, und radioaktiver Belastung. Es soll das Blut reinigen, die Übersäuerung des Körpers verringern und zur Bluthochdruck-, Arteriosklerose- Prophylaxe eingesetzt werden. **Preis: 300g= 8,99 € incl. 7% MwSt**

Tee-Angebote: von Sonnentor

„Neujahrstee“ 18 Tee-Glücksbringer zum Verschenken und selbst-Genießen kbA

Zutaten: Zitronenverbene, Holunderblüten, Lindenblüten, Zitronenmelisse, Brennnessel, Brombeerblätter, Kamille, Malvenblüten, Schafgarbe, Sonnenblumenblütenblätter

Preis: 18 Tblt. á 1,8 g = 4,20 € incl. 7% MwSt

Basen-Kräuter-Tee kbA

Zutaten: Blaue Malve, Zitronenmelisse, Brombeerblätter, Krauseminze, Holunderblüten, Lindenblüten, Kornblumen

Preis: 18 Tblt. á 1,5 g = 3,50 € incl. 7% MwSt

„Durchschlafen“ kbA

Zutaten: Grüner Hafer, Salbei, Bohnenkraut, Hanf 10%, Johanniskraut, Hopfen 5%, Ginkgo 5%, Kamille

Preis: 18 Tblt. á 1,5 g = 3,90 € incl. 7% MwSt

Wintergewürze für eine bessere Verdauung und zur Aktivierung des Stoffwechsels:

1. Asafoetida gemahlen = Bockshornkleesamen 30%, Asafoetida

Dieses leicht bittere Gewürz macht schwerverdauliche Speisen (Fleisch, Hülsenfrüchte) besser verdaulich. Das Gewürz soll die Inhaltsstoffe unserer Nahrung gut aufschlüsseln und so die Aufnahme von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelemente fördern.

Preis: 70 g = 3,50 € incl. 7% MwSt

2. Garam Masala Bio = Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Nelken, Muskatblüte, Pfeffer, Lorbeerblätter, Zimt

Diese würzig-scharfe Mischung macht jedes Gericht schmackhaft und bekömmlich

Preis: 50 g = 3,95 € incl. 7% MwSt

3. Oriental Lemon Garden Bio = Koriander, Orangenschalen (20%), Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Pfefferminze, Zitronenschale (3,9%), Piment, Chili

Orange, Zitrone, Minze und Zimt: Lassen Sie sich von den geheimnisvollen Aromen des Morgenlandes verwöhnen. Zaubern Sie ein Couscous- oder Reisgericht wie aus tausendundeiner Nacht

Preis: 50 g = 5,80 € incl. 7% MwSt

4. Orangen-Ingwer-Curry Bio = Orangenschale (32%), Ingwer (16%), Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika scharf, Chili

Fruchtiges Orangenaroma verbindet sich mit leichter Ingwerschärfe. Besonders schmackhaft zu indischen Gerichten mit Früchten oder Gemüsegerichten mit Kürbis, Karotte und zu Chutneys. Gibt Salatsoßen eine exotische Note.

Preis: 50 g = 5,80 € incl. 7% MwSt

5. Koriander-Minz.Curry Bio = Kurkuma, Bockshornkleesamen, Koriander (15%), Ingwer, Kardamom, Pfefferminze (5%), Korianderblätter (1,9%), Chili, Nelke

Eine ungewöhnliche Komposition aus erfrischender Minze und tonisierenden Koriandersamen und -blättern. Für einen unvergleichlichen Currygenuss. Passt gut zu Gemüse- und Fischcurrys und harmoniert mit Kokosmilch

Preis: 50 g = 5,80 € incl. 7% MwSt

Duftangebote von Primavera life:

Quelle: Waldmedizin von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring

1. **Douglasfichte Bio:** wird von Aromatherapeuten bei Schnupfen und Husten und auch bei Angst und Stress empfohlen. Der klare, frische Duft lässt besser durchatmen und wird gerne in Räumen mit verbrauchter Luft, in Büros und Räumen mit erhöhter Infektionsgefahr genutzt.

Preis: 5 ml= 9,90 € incl. 19% MwSt

2. **Fichtennadeln sibirisch:** durch seine entzündungshemmenden Inhaltsstoffe, findet man Fichtennadelöl oft als Empfehlung bei Rheuma, Arthritis, Cellulite und Erkältung. Im psychischen Bereich gilt es als aktivierend bei Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und depressiver Verstimmung. Es verbessert die Raumluft und wird daher nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer genutzt, da der herbe Duft wie eine kühlende Brise wirkt.

Preis: 5 ml= 4,90 € incl. 19% MwSt

3. **Kiefernadel bio:** die Inhaltsstoffe des Kiefernadelöls wirken antiseptisch, entzündungshemmend, antiallergisch, auswurfördernd und durchblutungsfördernd, daher wird es auch bei mehreren Beschwerdebildern empfohlen: Rheuma, Gelenksbeschwerden, Muskelkater, Bronchitis, Fließschnupfen (Allergie) und Asthma. Auch bei nervlicher Erschöpfung, Rekonvaleszenz und Stress bringt der waldige Duft Ruhe und Gelassenheit.

Preis: 5 ml= 7,50 € incl. 19% MwSt

Termine: Empathische Kommunikation: Toleranz für sich und Andere

Montagabend ab 19.00 Uhr: 14.01.

Mittwochvormittag ab 9.30 Uhr
09.01.

Mittwochabend ab 19.30 Uhr 16.01.

Montagabend ab 19.30 Uhr 21.01.

Kosten pro Quartal: 66,00 € incl. 19% MwSt- bitte den Betrag zum ersten Termin des jeweiligen Quartals zahlen.

Arbeitskreis 2 Ernährung nach den 5-Elementen:

Extra-Termin!!! Akupressur mit der Heilpraktikerin Annette Wille: Donnerstag, 07.02.

19.00 bis 21.00 Uhr

Wichtig ist, dass zunächst alle Teilnehmer dieses Kurses sich anmelden können. Sollten dann noch Plätze frei sein, werde ich den Kurs für andere Interessenten öffnen.

Donnerstagabend ab 19.00 Uhr: 10.01. 14.02. 14.03.

Kosten pro Abend: 15,00 € incl. 19% MwSt

Termine zur Ernährung nach den 5-Elementen:

EXTRA Termin!!! Akupressur mit der Heilpraktikerin Annette Wille

Für den Arbeitskreis 1 !!!

Wichtig ist, dass zunächst alle Teilnehmer dieses Kurses sich anmelden können. Sollten dann noch Plätze frei sein, werde ich den Kurs für andere Interessenten öffnen.

Mittwoch, 13.02. von 19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten 15,00 € incl. 19% MwSt

Montag, 28.01. 19.00 bis ca. 19.00 Uhr: Beginn eines neuen Kurses:

Einführung in die Ernährung nach den 5-Elementen. Wie wir unser körperliches und geistiges Gleichgewicht mit der „richtigen“ Ernährung zur „richtigen „ Zeit unterstützen können.

Weitere Termine: 25.03. 13.05. 01.07.

Kosten pro Termin incl. Abendessen, Getränke, Informationsmaterial: 17,50 € incl. 19% MwSt

Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene geeignet:

Samstag, 19.01.2019, 10.00 bis ca. 11.30 Uhr: „Kaiserlich frühstücken und das Thema:

Stärkung der Lunge und Balance der Schilddrüse

Kosten pro Termin incl. Frühstück, Getränke, Informationsmaterial: 17,50 € incl. 19% MwSt

Mittwoch, 23.01. , 19.00 bis ca. 20.30 Uhr: „Wie Niere und Blase unsere Knochen beeinflussen und wie wir unser „Wasser-Element“ harmonisieren können.“

Und ihr bekommt alle neuen Informationen, die mir zu diesem Zeitpunkt aktuell zugänglich sind.

Kosten pro Termin incl. Abendessen, Getränke, Informationsmaterial: 17,50 € incl. 19% MwSt