

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen, Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, mail: info@derneueweg-bs.de, web: www.derneueweg-bs.de

Newsletter März 2018

„...Je häufiger ein Mensch, zunächst als Kind, später als Jugendlicher und schließlich als Erwachsener, die Erfahrung in seinem Leben machen und in seinem Frontalhirn verankern konnte, desto stärker erwächst aus dieser Erfahrung eine innere Einstellung, eine Haltung eines Menschen, der sich selbst, der das Leben und alles, was es hervorgebracht hat, so annehmen und mögen kann, wie es ist. Diese Haltung ist dann die eines oder einer Liebenden. Nicht von allen Menschen kann sie entwickelt werden. Die Fähigkeit zu lieben scheint die Lösung für das Dilemma zu sein, in dem alle Lebensformen gefangen sind: die Notwendigkeit, gleichzeitig mit allen anderen verbunden zu bleiben, obwohl die Welt, in die jede einzelne Lebensform hineinwächst, sich ständig verändert und jedes Lebewesen dazu zwingt, eigene Antworten auf diese Veränderungen zu finden.“ **Aus „Raus aus der Demenz-Falle! Von Gerald Hüther**

Mit diesem Absatz, liebe Kund/Innen und liebe Freund/Innen starte ich in diesem Monat meinen newsletter. Das Buch von Gerald Hüther hat mich sehr berührt und bewegt und ich habe vieles bestätigt gesehen, was ich vage „angedacht“ hatte. Möge es vielen von Ihnen Erleichterung, Hoffnung und Mut schenken.

Buchvorstellungen

1. **„Raus aus der Demenz-Falle!“ von Gerald Hüther, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**

2. **„Mindfuck“ von Petra Bock, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Warum wie uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können: Wir werden täglich Opfer von Mindfuck: wenn wir versuchen, es anderen recht zu machen, und darüber unsere eigenen Bedürfnisse vergessen. Wenn wir uns selbst kritisieren und abwerten. Wenn wir uns an starre Regeln halten, anstatt selbstbewusst unseren Weg zu gehen. Wenn wir dauerhaft unter unseren Möglichkeiten bleiben. Petra Bock ist einer der erfolgreichsten Coachs in Deutschland und hat das Phänomen der mentalen Selbstsabotage analysiert. Sie erklärt, welche Denkmuster Mindfuck erzeugen, woher sie kommen und wie wir sie überwinden- um endlich unser wahres Potenzial auszuschöpfen und unser Leben zu verbessern.

3. **100 Fragen – Ihr Leben betreffend von Petra Bock, Preis: 9,99 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Erkennen Sie Ihre wahren Ziele und Wünsche! Beantworten Sie 100 Lebensfragen die Sie um Kern Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Wünsche führen. Das Ausfüllbuch für ein erfülltes Leben.

4. **„So kriegt die Leber ihr Fett weg von Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack, Preis: 16,99 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Energie und Vitalität haben ihren Ursprung in der Leber- in keinem anderen Organ unseres Körpers finden gleichzeitig so viele verschiedene Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse statt. Ernährung und Lebensweise der westlichen Welt haben die Leber jedoch zum Schauplatz einer neuen Volkskrankheit gemacht, die Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig beeinflusst: die Fettleber. Bereits jeder dritte bis vierte Erwachsene über 40 Jahren trägt eine verfettete Leber unter dem Rippenbogen.

Die Fettablagerungen in unserer Leber sind dabei keineswegs harmlos. Hier werden die Weichen für Entzündungs- und Stoffwechselprozesse gestellt, die unser Risiko für Leberzirrhose, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen.

Die gute Nachricht: Unsere Leber kann sich bei einer nachhaltigen Umstellung von Ernährung und Lebensstil wieder regenerieren und zu alter Frische finden.

5. „Ayurveda mit heimischen Pflanzen von Kerstin Rosenberg/Dr. med. Kalyari Nagersheth/ Dr. Andrea Küthe Albrecht, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Das harmonische Gleichgewicht unserer körperlichen und mentalen Kräfte steht in direktem Zusammenhang mit der Pflanzenwelt. Mit einfachen Rezepturen können Sie Ihre Gesundheit fördern und Alltagsbeschwerden auf sanfte Weise behandeln. Das gelingt besonders wirkungsvoll mit heimischen Kräutern und Heilpflanzen, die nach den Prinzipien des Ayurveda aufbereitet und auf ihren individuellen Konstitutionstyp abgestimmt sind. Alle Grundlagen vermittelt das hochkarätige Autorinnenteam.

- **Was ist Ayurveda?** Die Ayurveda-Philosophie- die drei Konstitutionstypen
- **Wie Pflanzen wirken:** Ayurvedische und westliche Pflanzenheilkunde
- **Pflanzenportraits:** Inhaltsstoffe, Heilwirkung und Anwendungsweise
- **Rezepte mit heilwirksamen Pflanzen:** Alles Gute für den Bauch- Schmerzfrei bewegen- Strahlende Haut- Erkältungs- und Atemwegserkrankungen- Alles gegen Stress- Für das weibliche Wohlbefinden- Sanfte Hilfe für die Kleinen

6. „Wird das was- oder kann das weg? Von Bärbel Oftring, Preis: 16,99 €

Inhalt: Im Frühling (auch wenn er heute noch so weit entfernt scheint ;-)) freut man sich über alles, was in den Beeten keimt und austreibt. Aber schon bald stellt sich die Frage: Was wächst denn da? Aus welchen Pflänzchen werden später prächtige Blütenpflanzen? Welche dieser kleinen Grünlinge werden lästig und sollten daher besser entfernt werden? Was ist essbar oder was ist giftig?

- **Vom Blatt zur Pflanze-** Die ersten Blätter helfen dabei, die Pflanzen früh zu erkennen. Wie sehen sie aus: eher rundlich, länglich oder mehrteilig?
- **Sofort erkennen leicht gemacht-** Symbole bei jeder Pflanze zeigen, ob sie essbar ist, attraktive Blüten hat, wertvoll für die heimische Tierwelt oder giftig ist oder einen starken Ausbreitungsdrang hat.

7. „Schlau mit Darm“ glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Preis: 16,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Neueste Erkenntnisse belegen, dass Bauch und Hirn in einem engen Dialog stehen und sich wechselseitig beeinflussen. Das bietet die Möglichkeit, durch eine gesunde Darmflora die Psyche positiv zu steuern. Und wer den Kopf frei hat, kommt auch auf gute Gedanken. Darm macht schlau!

8. „Wie man ausstirbt“ und weitere nützlich Tipps aus der Tierwelt von Will Cuppy, Preis: 14,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Warum verhalten sich Thunfische bei Vollmond wie komplette Idioten? Wie viel Zeit bleibt uns noch, ehe die Insekten die Weltherrschaft an sich reißen? Und warum zum Dodo sollten es ausgerechnet Fragen wie diese sein, die es zu klären gilt, um unser aller Aussterben wahlweise zu verlangsamen- oder zu beschleunigen, man weiß es nicht so genau. Jedenfalls: Wenn man sonst schon nichts zu lachen hat, sollte man wenigstens über sich selbst lachen. Und mit Will Cuppys tierisch menschlichen Kolumnen geht das ganz wunderbar!

Fit- in – den- Frühling- Angebote mit 10% Rabatt:

1. **Biospray „Zirbelkiefer“ von Primavera:** Der frisch, holzig, warme Duft der Zirbelkiefer bringt die Waldluft in Ihr Zuhause. Zirbelkiefer unterstützt den gesunden Schlaf und reinigt die Raumluft.

Preis: 30 ml 8,90 € incl. 19% MwSt ./ 10%

- 2. Biospray „Vanille“ von Primavera:** Der warme, süße Duft der Vanille wirkt ausgleichend und einhüllend. Er bringt im Nu ein kuscheliges Wohlfühlambiente und lindert den Heißhunger auf Süßes.
Preis. 30 ml 12,90 € incl. 19% MwSt ./ 10%
- 3. Spirulina Earthrise 200 Tabl. von green valley**
Spirulina wird empfohlen, um die Energie und Fitness im Frühjahr zu stärken, die Selbstheilungskräfte und die Regeneration zu fördern, vor Infektionen und Viren zu schützen, allergische Reaktionen zu lindern, den Cholesterinhaushalt auszugleichen und Entzündungen zu blockieren.
Preis: 19,90 € incl. 7% MwSt ./ 10%
- 4. Moringa 100% Blattpulver von green valley 150 g**
Moringa soll die Mineralstoff- und Vitaminversorgung unterstützen: Calcium, Eisen, Magnesium, Vitamine A, B1, E, B2 sind enthalten und Moringa ist reich an Antioxidantien
Preis: 19,90 € incl. 7% MwSt ./ 10%
- 5. „No pain“ Bio Vital-Gewürzmischung 200 g aus 34% Koriander, 33% Kreuzkümmel, 33% Muskatnuss**
Diese Mischung wird seit langem empfohlen, um Schmerzen in Gelenken zu lindern
Preis: 10,90 € incl. 7% MwSt ./ 10%
- 6. Tulasi 100% Heiliges Basilikum (Tulsi) Bio Ayurvedischer Kräutertee aus dem Himalaya**
Lt. Ayurveda wird das indische Basilikum seit Jahrtausenden verwendet. Es wird bei allen entzündlichen akuten Erkrankungen empfohlen:
Erkältungen, Husten, Fieber, Halsschmerzen, Bronchitis und auch bei Nierensteinen, Herzproblemen, Durchfall, Magenschmerzen, Magengeschwüren, Infektionen im Mundraum, Insektenstichen, schlecht heilenden Wunden, Zahn – und Zahnfleischprobleme, Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche und Stress.
Preis: 20 Tbtl. á 1,6 g: 2,99 € incl. 7% MwSt ./ 10%
- 7. Guduchi – Tee mit Zitronengras Bio von Ashapuri Organic Pvt. Ltd. Nepal**
Hauptbestandteil dieses Tees sind die Stängel der Kletterpflanze Tinospora cordifolia. Als „Nektar des Lebens“ preisen die alten Sanskrit Schriften sie als eine Pflanze der Götter, deren Genuss Schutz und Lebenskraft spendet. Sie gleicht nach ayurvedischem Prinzip die drei Doshas (Konstitutionen) aus und gilt daher als „Rasayana“ (Verjüngungsmittel). Zitronengras gibt dem Tee einen erfrischenden Geschmack und eine kühlende Note. Guduchi Kräutertees bestehen aus sorgfältig ausgewählten Wildkräutern ergänzt durch Kräuter aus ökologischem Anbau. Zur Bewahrung der Biodiversität unterstützen wie mit der Ashapuri Organic Farm die Naturnahe Wirtschaftsform waldverbundener Bergvölker in Nepal.
Preis: 20 Tbtl. á 1,6 g: 2,99 € incl. 7% MwSt ./ 10%
- 8. Arganöl Bio von der Ölmühle Solling**
Hier möchte ich meine eigenen Erfahrungen gerne mitteilen:
Das Arganöl ist ein wohlschmeckendes Speiseöl und ich benutze es in kleinen Mengen als Salatöl. Außerdem habe ich das Arganöl als wohltuendes Gesichtsoil kennen- und schätzen gelernt. Zu meiner Gesichtsscreme gebe ich 3-5 Tropfen Arganöl hinzu und habe so ein wirksames Mittel zur regenerativen Hautpflege.
Und es lässt sich sehr sparsam auch zum Abschminken nutzen. Gerade beim Augen-Make-Up reinigt es sanft und schützt die empfindliche Augenpartie.
Preis: 100 ml: 9,80 € incl. 7% MwSt ./ 10%

9. Borretschöl Bio von der Ölmühle Solling

Borretschöl wird empfohlen bei Hautproblemen wie z.B. trockener und juckender Haut, Neurodermitis und Psoriasis, auch bei Allergien, zur Stärkung des Stoffwechsels, bei Zahnfleischentzündungen und Menstruationsbeschwerden. Borretschöl kann innerlich und äußerlich angewendet werden.

Preis: 100 ml: 9,90 € incl. 7% MwSt ./ 10%

Termine März 2018:

Empathische Kommunikation: Bedürfnisse, Verantwortung und Schuldzuweisungen

Wie wir unbewusst noch in alten Bahnen kommunizieren und wie wir alte Muster aufdecken und verändern können:

Alle Kurse sind offen für Interessierte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Montag, 05.03. Beginn 19.00 Uhr

Mittwoch, 07.03. Beginn 9.30 Uhr

Donnerstag, 08.03. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 14.03. Beginn 19.30 Uhr

Montag, 19.03. Beginn 19.30 Uhr (Intensiv-Gruppe)

Neue Termine für das II.Quartal 2018

Montag Beginn 19.00 Uhr 09.04. 07.05. 04.06.

Mittwoch Beginn 9.30 Uhr: 04.04. 09.05. 06.06.

Donnerstag Beginn 19.30 Uhr 05.04. 17.05. 07.06.

Mittwoch Beginn 19.30 Uhr 11.04. 16.05. 13.06.

Montag Beginn 19.30 Uhr

Intensiv-Gruppe 16.04. 14.05. 18.06.

Urlaub vom 29.04. bis 06.05.2018!

Urlaub vom 25.05. bis 28.05. 2018!

Ferien vom 01.07. bis 15.07. 2018!

Außergewöhnliche Termine, wie z.B. Kräuterabende etc. werden kurzfristig bekannt gegeben.

Mein Mann und ich wünsche Euch/Ihnen allen einen wunderbaren, sonnigen Frühlingsbeginn

Herzliche Grüße

Hans-Hermann und Ute Niemann