

## Newsletter Juni 2018

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

### Betrifft die EU-Datenschutzverordnung:

Ich habe eine große Bitte an alle Kund/Innen und Teilnehmer/Innen der Kurse,  
der Informationsabende, der Fastengruppe Ahlhorn:

Im newsletter stehen auch für euch, wichtige Termine und Informationen. Bitte  
meldet mir euer Einverständnis. Per WhatsApp ist nicht ausreichend. **Für meine  
Sicherheit ist es wichtig, dass ihr euch unter der Rubrik „newsletter bestellen“  
unter [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de) meldet.**

Falls ihr keinen newsletter mehr erhalten möchtet, sendet mir nur eine kurze  
Antwort mit dem Betreff: **ABMELDEN**

Vielen Dank für eure Zeit und Mühe.

### Buchvorstellungen:

1. **„Wunderwaffe Wertschätzung“ vom großen Glück einer einfachen  
Lebenshaltung von Tim Niedernolte, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Shitstorms, Mobbing, fehlende Anerkennung und vernichtende  
Kommentare sind ein viel zu großer Teil unseres Alltags. Um diesen  
Negativ-Trend aufzuhalten, greift ZDF-Moderator Tim Niedernolte zu  
einem wirkungsvollen Gegenmittel: **WERTSCHÄTZUNG!** Wertschätzung  
ist eine große Kraft, die unsere Beziehungen, den Alltag, ja sogar ganze  
Unternehmen zum Positiven verändern kann. Und das Beste: Obwohl  
man anderen Gutes tut, profitiert man selbst davon, denn gelebte  
Wertschätzung macht nachweislich glücklich.
2. **„Von Hunden und Menschen und der Such nach dem Glück“ von Tom  
Diesbrock, Preis: 20.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** *Eure Spezies hat echt nicht sonderlich viel Talent zum  
Glücklichsein!* Jacob blickte um die Ecke, hinter der sein Körbchen lag.  
Wie kommst du denn darauf? *Na, weil ich dir und deinen Menschen  
jeden Tag zuhöre.* Und du meinst, Hunde sind in Sachen Glücklichsein  
talentierter? *Selbstverständlich! Während ihr echt gut darin seid, euch  
selbst im Weg zu stehen.* Was sollten wir denn deiner Meinung nach

besser machen? *Das willst du wirklich wissen?* Klar. Okay, dann setz dich mal und hör mir zu....

**Können wir von einem Hund lernen, glücklich zu leben? Na klar!**

**3. „Die 5-Elemente-Küche für Einsteiger“ von Christiane Seifert, Preis: 14,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Rezepte zwischen Yin und Yang: die Entfernung zwischen China und Deutschland? Gar nicht so weit, wenn es um Ernährung geht... Denn das Grundprinzip der 5-Elemente-Küche begegnet uns unbewusst oft im Alltag: Die heiße Hühnersuppe nach einem durchfrorenen Winterspaziergang. Oder das leichte Gemüsegericht an einem heißen Sommertag. Dann wird spürbar, dass unser Essen eine enorme Wirkung auf unseren Körper hat. Nahrung heilt, lindert Beschwerden und stärkt unsere Mitte.

**4. „DAS TCM-Kochbuch“ von Bo Su/Theresia Wilhelms, Preis: 19,95€ incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Im Vordergrund dieses TCM-Kochbuches steht die energetische Wirkung unserer Speisen auf Körper, Geist und Seele. Der Interessierte kann seine täglichen Mahlzeiten selbst zubereiten und dabei ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, was ihm guttut und was nicht. Die Autoren zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, Gesundheit mit lecker schmeckenden Mahlzeiten zu vereinen. Mit einem Sinn für Harmonie werden aus den verschiedenartigen Zutaten Gerichte gezaubert, die ein Vergnügen für jeden Gaumen sind.

5.

**Sonderaktion zum 25 – jährigen Jubiläum im Juni:**

**Bio-Airspray „Clean Air“ von Primavera life: statt 5,90 € ./ . 25% = 4,40 € incl. 19% MwSt**

**Schnelle Hilfe bei Insektenstichen und Zeckenbissen:**

Die Firma Lage& Roy hat ein neues Spray- herausgebracht: das **Moorfee-Spray** als Insekten-Mücken und Zeckenschutz. Es kann auch bei Ungezieferbefall von Pflanzen genutzt werden. **Preis: 50 ml statt 23,50= 20,00 € incl 19% MwSt**

**Moorfee-Essenz:** 15 ml statt 12,00 = 10,00 € incl. 19% MwSt

**Moorfee-Salbe:** 30 ml statt 18,50 € = **16,00 € incl. 10% MwSt**

**Zeckenbiss-Salbe:** 10 ml statt 7,50 € = **6,50 € incl. 19% MwSt**

**Ayurveda-Tee-Sonderpreis:**

**Frauen-Balance-Tee:** bio mit Himbeerblätter, Süßholz, Zitronenverbene, Zimt, Zitronenmelisse, Ingwer, Thymian, Lavendelblüten, Oregano, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Nelken: 17 Tblt. á 1,8 g statt 2,99€ = **2,50 € incl. 7% MwSt**

**Eine Wohltat bei übermäßigem Schwitzen und überhaupt bei heißem Wetter:**

**Umeboshi-Pflaumenmus:** ist speziell im Sommer und bei Hitze sehr gut einsetzbar um den Wasserhaushalt zu regulieren und die Nieren vor Mineralstoffverlust zu schützen, wirkt stark basisch!!! (auf 1 Liter Wasser ½ - 1 TL Paste einrühren und über den Tag verteilt trinken).

Preis: 200 ml statt 12,20 € = **10,00 € incl. 7% MwSt**

**Ashvagandha: Winterkirsche- Pulver Bio**

Lt. Ayurveda-Journal soll die Winterkirsche bei folgenden Beschwerden in der Ayurvedischen Therapie unterstützend angewendet worden sein:

zur Energiebalance, zum Ausgleich für Nerven und Hormone, zur Herzstärkung, zur Schlafförderung, zur Blutreinigung, zur Regeneration während der Nacht, zur Stresslösung, bei allgemeiner Erschöpfung, bei Überarbeitung, zum Abbremsen von Altersvorgängen, zum Nähren von Geist und Körper, zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit, zur Entzündungshemmung, zur Stärkung des Verdauungstraktes.

Ashvagandha sollte man kurmässig nehmen. Ca. ½ bis 1 TL in Milch oder Pflanzenmilch am Abend getrunken, kann es entspannend und Schlaffördernd sein.

Die oben aufgeführten Informationen (Umeboshi und Ashvagandha) basieren auf verschiedene Veröffentlichungen, für deren Richtigkeit ich keine Haftung übernehme. Ferner sollten Sie diese Informationen nicht zur Behandlung von Erkrankungen nutzen. Falls Sie Medikamente einnehmen oder in ärztlicher Behandlung sind, sollten Sie vor der Einnahme jeglicher Vitalstoffe und Nahrungsergänzungsmittel Ihren Arzt zu Rate ziehen. Eine Anwendung bei Kindern und während der Schwangerschaft sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, da die meisten Studien mit Erwachsenen durchgeführt werden und Verzehrempfehlungen für Kinder in der Regel nicht gekannt sind.

*Die neuen Termine für das Zweite Halbjahr werde ich in den nächsten Tagen versenden.*

*Wir wünschen Euch/Ihnen allen einen schönen Monat Juni*

*Hans-Hermann und Ute Niemann*