

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

Buchvorstellungen:

- 1. „Heiße Schokolade“ und was die Seele sonst noch wärmt von Christa Spilling-Nöker, Preis: 10,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Wohlfühlgeschichten, Begebenheiten, die das Herz berühren, heitere Episoden, nachdenkliche Erzählungen- dieses kleine Lesebuch bringt Freude ins Leben.
- 2. „Entscheide selbst, wie alt du bist“ Was die Forschung über das Jungbleiben weiß, von Sven Voelpel, Preis: 14,99 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Altwerden ist Kopfsache. Wovon es abhängt, ob wir verbittert und krank werden oder glücklich und fit bleiben.
Deutschland altert, und zwar rasant. Das verändert nicht nur Gesellschaft, Politik und Kultur, dieses Thema betrifft jeden ganz persönlich. Aber: Was ist das überhaupt- „Alter“? Und geht es zwingend mit Gebrechen und Einsamkeit einher? Sven Voelpel stellt dar, welche Kriterien für das Altsein und Sich-alt-Fühlen eine Rolle spielen, und zieht dazu zahlreiche Studien heran. Die gute Nachricht: Wir können, in weitaus größerem Maße als bisher gedacht, beeinflussen, ob wir alt sind oder nur älter werden. Sven Voelpel zeigt, wie.
- 3. „Das Kind in dir muss Heimat finden“ Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme von Stefanie Stahl, Preis: 14,99 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Selbst- und Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch die erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben. Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat einen neuen, wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem „inneren Kind“ entwickelt: Er geht von dem verletzten „Schattenkind“ aus, in dem unsere negativen Glaubenssätze und die daraus resultierenden belastenden Gefühle abgespeichert sind. Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, lässt sich das „Sonnenkind“ befreien- unser lebenszugewandter, freudiger und starker Wesenskern, der glückliche Beziehungen und ein Leben in Fülle erst möglich macht.
- 4. „Eine starke Leber durch richtige Ernährung“ Sanfte Heilung mit 6-Wochen-Programm von Katharina Ziegelbauer, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: 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.
Mit 50 einfachen und schmackhaften Rezepten für Frühstück und Süßes, Suppen und Salate, Hauptmahlzeiten

Frühlingsangebote von Primavera life:

1. Muskel- und Gelenkwohl Bio Preis Je 16,90 € incl. 19% MwSt

Muskelöl mit medizinisch- grünem Duft auf Basis von bio-Arnika und Bio-Johanniskrautöl pflegt die Haut nach körperlichen Aktivitäten, z.B. bei Muskelkater. In Verbindung mit einer Massage wird die Muskulatur gelockert und regeneriert. Die Durchblutung wird angeregt und es entwickelt sich ein angenehmer Wärmeeffekt.

Gelenköl: die Gelenkeinreibung mit medizinisch- grünem Duft auf Basis von Bio Johanniskrautöl pflegt die Haut und belebt. Mobilisierende Massagen und Einreibungen können helfen, belasteten Gelenken wieder uneingeschränkte Beweglichkeit zu schenken. Die Gelenkwohl Einreibung wirkt dabei unterstützend.

Neu!!! DETOX-Körperöl: Sesamöl Bio 100 ml 12,90 € incl. 19% MwSt mit Rosmarin Verbenon bio 5 ml 9,90 € incl. 19% MwSt

Aktiviert und belebt die Haut. Die Durchblutung wird gefördert und die Konzentration verbessert sich.

Das **Detox-Körperöl** ist ideal um die Leber in ihrer Funktion zu unterstützen. Sie baut Schadstoffe im Blut ab und reguliert Energie- und Hormonhaushalt. Für die äußere Anwendung das Öl auf den Leberbereich auftragen und einen warmen, feuchten Waschlappen auflegen. Mit einem Handtuch bedeckt warm halten und entspannen.

Frühlings- Entlastungstees für die Leber:

1. Guducchi mit Zitronengras bio 20 Tbl. á 1,6 g = 2,99 € incl. 7% MwSt:

Guducchi wird in alten Sanskrit-Schriften als „Nektar des Lebens“ bezeichnet. Die Kletterpflanze soll ausgleichend wirken, erfrischen und Lebenskraft spenden. Die Beigabe des leicht sauren Zitronengrases unterstützt im Frühling die Funktion der Leber und Galle.

2. Olivenblatt & Lemongras bio 18 Tbl. á 1,8 g = 3,50 € incl. 7% MwSt

Der grasig-zitronige Olivenblatt-Tee holt das Mittelmeer in die Tasse. Die erfrischende Komposition erinnert an eine belebende Abkühlung im Meer. Nachmittags oder abends genießen. Ist ebenso geeignet, die Energie des Frühlings zu unterstützen.

3. Goldene Kurkuma von Pukka Bio 20 Tbl: á 1,8 g = 3,99 € incl. 7% MwSt

Goldene Kurkuma – Königin der Schutzkräuter, die mit ihrem aufbauenden Gelb die Leuchtkraft des Lebens nährt. Mit der Frische der Zitrone, aromatischem Kardamom und wertvollem Bio-Grüntee gibt diese elegante Mischung neuen Schwung.

Gutes für die Leber:

Naturreiner Heilpflanzensaft „Artischocke“ 200 ml: 7,99 € incl. 19% MwSt

Regt durch seinen Gehalt an natürlichen Wirk- und Bitterstoffen die Verdauung an. Daher wird Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke von Schoenenberger traditionell bei leichten Verdauungsbeschwerden angewendet.

Bitter-Basenpulver Bio von Sonnentor 60 g = 4,50 € incl. 7% MwSt

Zutaten: Bibernelle, Kümmel, Anis, Beifuß, Fenchel, Schafgarbe, Wacholder
Bitterstoffe, die die Leber liebt.

Umeboshi (Pflaume)" – Die Königin der basischen Lebensmittel! (Quelle TCM Katharina Ziegelbauer) Glas 200g Umeboshi-Paste 12,80 € incl. 7% MwSt

Die Ume Pflaume ist eine getrocknete und in Salz und Shiso Blätter eingelegte (fermentierte) japanische Frucht (eigentlich botanisch gesehen eine Aprikosenart). Lebensmittel und Medizin zugleich, verfügt die Umeboshi oder Salzaprikose über besonders wertvolle Inhaltsstoffe, die u.a. das Blut entsäuern, die Verdauung harmonisieren, den Körper entgiften und allgemein stärken. Die Umeboshi enthält besonders hohe Mengen an alkalisierenden Mineralien wie Eisen, Calcium, Mangan, Kalium, etc.. und verschiedene Säuren, welche die Aufnahme der Mineralien unterstützen.

„10 Gramm Umeboshi können die Säure neutralisieren, die durch den Verzehr von 100 Gramm Zucker entsteht.“

Besonders wertvoll ist die **Ume Pflaume für Frauen**. Sie reinigt, entsäuert und stärkt (hoher Eisengehalt) das Blut. Der intensiv sauer, salzige Geschmack der Umeboshi entfaltet seine Wirkung vorrangig in den Elementen Holz und Wasser, und nimmt so vielfältigen Einfluss auf diverse **Menstruations und Hormonstörungen**. Während einer **Schwangerschaft** hat das Blut die Tendenz saurer zu werden. **Morgenübelkeit, Erbrechen, Sodbrennen und Müdigkeit** können als folgen dieser Säure-Basen-Umstellung auftreten. Die Umeboshi greift hier ausgleichend in den Säure-Basen-Haushalt ein, steigert das Wohlbefinden von schwangeren Frauen und dient als allgemeines Stärkungsmittel **nach der Geburt** durch ihren hohen Mineralstoffgehalt und blutstärkenden (Eisengehalt) Charakter.

Die Umeboshi unterstützt die Entgiftungsfunktion des Körpers auf ideale Weise. Sie wirkt **stark anti-oxidativ** und regt die Organzellen von **Niere und Leber** an. Die enthaltenen Säuren stimulieren die Leber-Funktion und helfen schädigende Stoffe – z.B. künstliche Nahrungsmittel, Medikamentenrückstände und Alkohol – rasch aus unserem Körper zu entfernen. Die Salzaprikose besitzt außerdem eine **antiseptische Wirkung, fördert die Eiweiß-Verdauung und beschleunigt die Darmperistaltik**. Gleich morgens auf nüchternen Magen gegessen kann die Ume bei **Verstopfung** Linderung bringen. Umeboshi fördert die Magensaftsekretion und kann bei **Appetitlosigkeit** das natürliche Hungergefühl wiederherstellen. **Magen – Darm – Beschwerden** im Zusammenhang mit Stress und Übersäuerung, sowie Müdigkeit nach dem Konsum von kohlehydratreichen Speisen und Zucker, können durch den regelmäßigen Verzehr der Ume Pflaume positiv beeinflusst werden.

NEU NEU NEU NEU NEU!!! Carola Lage-Roy hat eine neue Chakrablüten-Essenz kreiert:

Sie heißt: **TRAUMAFEE-Essenz** und wirkt auf alte Verletzungen, Einprägungen, die unser System gespeichert hat, welche unbewusste Blockaden auslösen. Die diversen Essenzen dieser Mischung wirken auf Körper und Geist wie ein Notfallmittel. Sie kann bei vielen Verletzungen, Schmerzen, Entzündungen aber auch seelischen Zuständen eingesetzt werden, die durch unaufgelöste Traumata entstanden sind. Die ausführliche Beschreibung habe ich vom Verlag Lage- Roy vorliegen.

Angebote:

Essenz 10 ml auf Quellwasserbasis: 12,00 € incl. 7% MwSt

Spray 30 ml auf Quellwasserbasis: 23,50 € incl. 7% MwSt

Crema-Balsam 50 ml ohne Duft- und chemische Zusatzstoffe kbA: 18,50 € incl. 19% MwSt

Termine Februar 2019:

Samstag, 09.02.19 Gesundheitsmesse in Syke (siehe Anhang)

Empathische Kommunikation:

I. Quartal:

Montagabend ab 19.00 Uhr: 11.02. 11.03.

II. Quartal:

Montagabend ab 19.00 Uhr 01.04. 06.05. 17.06.

I. Quartal:

Mittwochvormittag ab 9.30 Uhr 06.02. 20.03.

II. Quartal:

Mittwochvormittag ab 9.30 Uhr 03.04. 15.05. 12..06.

I. Quartal:

Mittwochabend ab 19.30 Uhr 13.02. 13.03.

II. Quartal:

Mittwochabend ab 19.30 Uhr 24.04. 22.05. 19.06.

I. Quartal:

Montagabend ab 19.30 Uhr 18.02. 18.03.

II. Quartal:

Montagabend ab 19.30 Uhr 29.04. 20.05. 24.06.

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

Extra-Termin!!! Akupressur mit der Heilpraktikerin Annette Wille: Donnerstag, 21.02. 19.00 bis 21.00 Uhr (es gibt noch 3 freie Plätze)

Kosten: incl. Arbeitsmaterial und Getränke: 15,00 € incl. 19% MwSt

Termine für den Arbeitskreis 2:

Donnerstagabend ab 19.00 Uhr: 14.02. 21.03.

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

**EXTRA Termin!!! Akupressur mit der Heilpraktikerin Annette Wille
Mittwoch, 13.02. von 19.00 bis 21.00 Uhr (es gibt noch 3 freie Plätze)
Kosten 15,00 € incl. 19% MwSt**

Für Neueinsteiger- 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

Samstag, 23.03. 10.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr: „Kaiserlich frühstücken und das Thema: Schlafstörungen, ihre Ursachen und was wir tun können, um entspannt zu regenerieren.

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

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

Mittwoch, 27.03., 19.00 bis ca. 20.30 Uhr: „Mit Frühlingsfrische den Leber-Gallenmeridian zum Schwingen bringen.

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

Mittwoch, 08.05. 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr: Bald beginnt der Sommer! Herz und Dünndarm-Meridian brauchen eine andere Ernährung, die die Hitze innen und außen sanft kühlt und uns gut gelaunt die heißen Tage genießen lässt.

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

Samstag, 25.05. 10.00 bis ca. 11.30 Uhr „Kaiserlich frühstücken und das Thema: Wechseljahre

Ja, auch die Beschwerden der Wechseljahre können mit Ernährung gelindert werden.

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

Mittwoch, 12.06. 19.00 bis ca. 20.30 Uhr: Die Mitte stärken und den Magen-Milz-Meridian verwöhnen und genießen

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

Verbindliche Anmeldung zu den Ernährungskursen:

Mit der Anmeldung erklärt ihr euch bereit, den Kostenbeitrag zu zahlen.

Wer nicht an dem Termin teilnimmt, bekommt das Informationsmaterial und überweist mir bitte den Betrag oder bezahlt ihn bar, beim nächsten Einkauf.

Wegen der langen und intensiven Vorbereitungsdauer und dem Kochen mit Bio-Lebensmitteln habe ich den Preis von 15.00 € auf 17.50 € angepasst.

Ich hoffe, dass mein Angebot euch anspricht und ihr wieder Lust und Zeit habt, euch inspirieren zu lassen, leckeres Essen zu genießen und wieder einen bereichernden Austausch mit allen anderen Teilnehmern zu erleben werdet.

Die Termine werde ich aktuell jeden Monat wieder in meinem newsletter bekanntgeben.

Da ich immer weiter lerne und sicherlich wieder viele neue Informationen für euch sammeln werden, kann es auch mal anderen Themen geben, als die bereits angekündigten.

Kurzfristige Änderungen werde ich zeitnah bekannt gegeben.

Mit herzlichen Grüßen

Ute Niemann