

Newsletter Dezember 2019

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, webside: www.derneueweg-bs.de

Öffnungszeiten im Dezember:

Mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr

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

Samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Und nach Absprache

Geschenktipps zu Weihnachten:

Diese Titel sind bereits mehrfach gekauft und verschenkt worden. Die Kundinnen haben berichtet, dass sie empfehlenswert sind, daher liste ich sie hier für alle auf:

1. Archipel von Inger-Maria Mahlke, Preis: 20,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: „Archipel ist eine große Reise durch die Zeit und bis ans Ende Europas. Die Städte Teneriffas atmen ihren ewigen Sommer, aber zwischen all den Gerüchen und Geräuschen des Südens....

2. „Der Opal, der nicht leuchten wollte“ von J.P. Vaswani, Preis: 16,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: 100 Geschichten, die dein Leben verändern: Wir wissen um die Bedeutung von Freundschaft, Liebe und Großzügigkeit für unser Glück und das unserer Mitmenschen...

3. „Waldmedizin – die Heilkraft der ätherischen Baumöle“ von Anusati Thumm/Maria M. Kettenring, Preis: 16,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Leichter atmen- tiefer schlafen- entspannter leben mit Zirbelkiefer, Weißtanne, Zeder & Co. Der Wald ruft!

Seit den Veröffentlichungen wissenschaftlicher Studien über die nachhaltigen Erfolge von Waldtherapien, erlebt der Wald ein wahres Comeback.

In der Aromatherapie sind die vielfältigen Heilwirkungen ätherischer Nadelbaumöle schon lange bekannt. Die Hauptgruppe der Inhaltsstoffe dieser Öle sind Monoterpene, die nachweislich das Immunsystem aktivieren und sich wohltuend auf unser körperliches und psychisches Befinden auswirken.

Die fachkundigen Autorinnen stellen in diesem Buch viele einfache Rezepturen zum Selbermischen vor, die bei Erkältungskrankheiten, Gelenkbeschwerden, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Stress effektiv und auf sanfte Weise helfen.

15 Baumöle- über 100 Rezepturen

4. „Wunder warten gleich ums Eck“ von Barbara Pacht-Eberhart, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Augen und Herzen auf für den Zauber des Alltags! Wunder geschehen- für den, der dafür offen ist. Barbara Pacht-Eberhart notiert regelmäßig „Wundertag“ in ihren Kalender. Das heißt für sie: spazieren gehen, ein Wunder entdecken und darüber schreiben. Mit offenen Sinnen bemerkt die Erfolgsautorin tatsächlich an jedem dieser Tage ein Wunder- im Miteinander der Menschen, im strahlend stolzen Lächeln eines Kindes, in einer blitzartigen Erkenntnis, die alles verwandelt. In diesem Buch berichtet sie darüber- mal komisch, mal berührend und immer liebevoll. Ihre Geschichten sind eine Einladung, sich selbst von scheinbar Bekanntem verzaubern zu lassen und ein Leben zu entdecken, das wahrhaft wundervoll ist.

5. „Herr Rosenberg und die Kaffeetasse“ von Gundi Gaschler- Berührende Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation, Preis: 14.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Herzspitzenberührungen- Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist wunderbar dafür geeignet, um die Beziehung zu Kindern, Partnern oder Menschen, die es uns wert sind, zu stärken. Sie ermöglicht es, empathische und ehrliche Gespräche zu führen sowie Konflikte nachhaltig zu lösen. In diesem Buch zeigt die bekannte GfK-Trainerin Gundi Gaschler anhand von berührenden Erlebnissen aus ihren Seminaren und ihrer Familie, wie erstaunlich wirkungsvoll diese Methode sein kann.

Geschichten, die die Welt schon beim Lesen etwas schöner werden lassen!!!

6. „Die Königin, die unter dem Tisch saß und weinte“ – Die Urkraft heilender Geschichten von Ildiko Boldzsár, Preis: 20,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Zauberhafte Märchen geben Kraft und wirken Wunder: Geschichten sind großartige Heiler. Ildiko Boldzsár, ungarische Bestsellerautorin, besitzt die wundervolle Gabe, therapeutisch heilsame Märchen, Fabeln, Parabeln und Volksmärchen zu erzählen. Sie weiß, welche Geschichten in schwierigen Lebenssituationen die richtigen sind, um unser Potenzial zur Selbstheilung zu aktivieren. Sei es bei Verlust und Trauer, bei Krankheit, Familienstreitigkeiten, Partnerschaftsproblemen oder aller Art von Ängsten- Geschichten dienen uns als Kompass. Sie erklären uns auf eindringliche, klare und zugleich zauberhafte Weise die innere und die äußere Welt und zeigen sowohl das Problem als auch die Lösung.

Folgende Kalender sind zu empfehlen:

Der Lebensfreude-Kalender 2019 als Wandkalender oder als Tischkalender

Familienkalender von Jesper Juul

Mein Gedanke für den Tag von Robert Betz

Heilende Gedanken von Louise L. Hay

Momente des Glücks von Anselm Grün

Worte der Weisheit vom Dalai Lama

Der Vorteil ist, dass man Tag für Tag positive Gedanken und Impulse bekommt und dafür nur eine Minute Zeit braucht, um den Text zu lesen. Dieser kann uns dann den ganzen Tag begleiten und uns **Motivation, Gelassenheit und Freude schenken.**

Weihnachtsbäckerei einmal gaaanz anders:

Rezept:

Haferflocken (oder andere Getreideflocken) in warme Pflanzenmilch einrühren, bis ein dicker Brei entsteht. Abkühlen lassen. Ca. 2 EL Apfelsaft, gehackte Nüsse oder Mandeln nach Wahl zugeben, dazu 1 EL Weihnachtszeit-Öl von der Ölmühle Solling, 1 EL Flower-Power-Gewürzblüten- Mischung von Sonnentor und 2-3 EL Trockenfrüchte unterrühren. Die Masse muss so fest sein, dass man mit der Hand daraus Kugeln rollen kann. Man kann aber auch mit zwei Teelöffeln von der Masse kleine Häufchen abstechen. Diese wälzt man dann in Kokosflocken und gibt alles auf ein Backblech, welches man mit Backpapier ausgelegt hat.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 ° ca. 30-40 Minuten backen.

Die „Kekse“ sind nach dem Backen knusprig und werden dann weicher. Im Kühlschrank sollen sie ca. 3 Tage haltbar sein. Bisher sind meine Kekse nicht so „alt“ geworden.

Diese Keksmischung ist eine ideale Zwischenmahlzeit für den Nachmittag und versorgt uns mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen. Und sie schmecken einfach lecker!!!

Besondere Pflanzenöle für die Weihnachts- und Winterzeit: (Ölmühle Solling)

Mandelöl 100 ml: 5,50 € incl. 7% MwSt oder 250 ml: 9,90 € incl. 7% MwSt

Pflaumenkernöl bio mit natürlicher Marzipannote für Süßspeisen und Gebäck 100 ml: 8,50 € incl. 7% MwSt

Weihnachtszeit-Öl aus süßen Mandeln, mit Orangenschalen, Zimt, Nelken, Koriander, Ingwer und echter Bourbon-Vanille für feines Gebäck, Waffeln, Crepes, Müslis oder Obstsalate und Kompotte
100 ml: 9,50 € incl. 7% MwSt

Aus der Firma Sonnentor:

Bio-Gewürzblüten-Zubereitungen

1. **Flower-Power 35 g 3,80 € incl. 7% MwSt**
2. **Sonnenkuss 40 g 3,60 € incl. 7% MwSt**
3. **Glücks-Gewürz 35 g 3,60 € incl. 7% MwSt**

Bio-Tees (Sonnentor):

1. **GeburtstagsTee 18 Tbtl. à 1,5 g: 3,50 € incl. 7% MwSt**

Zutaten: Brombeerblätter, Holunderblüten, Lindenblüten, Apfelminze, Zitronenverbene, Salbei, Sonnenblumenblütenblätter, Kornblumen

Dieser Tee schmeckt so gut, lassen Sie sich nicht vom „Namen“ abschrecken. Trinken Sie ihn nicht nur zum Geburtstag ;-)

2. **BasenKräuterTee 18Tbtl. á 1,5 g: 3,50 € incl. 7% MwSt**

Zutaten: Blaue Malve (Käsepappel), Zitronenmelisse, Brombeerblätter, Krauseminze, Holunderblüten, Lindenblüten, Kornblumen

3. **Tee-Advent-Kalender: 24 verschiedene Biotees, nicht nur für die Adventszeit!!!: 4,50 € incl. 7% MwSt**

4. **Neujahrstee- 18 Tee-Glücksbringer zum Verschenken und selbst Genießen: 4,20 € incl. 7% MwSt**

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

Ich hoffe, meine Anregungen und Empfehlungen sprechen euch an.

Natürlich gibt es noch viel, viel mehr bezaubernde und berührende Geschenke bei mir.

Schaut doch einfach mal unverbindlich rein und lasst euch inspirieren.

**Mein Mann und ich wünschen
Ihnen/Euch allen eine
besinnliche und entspannte Adventszeit.**

**Wir haben auch nach Weihnachten
am 27. Und 28.12. 18 geöffnet!**

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Hermann

und

Ute

Niemann