

## Newsletter März 2019

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung, Bücherstübchen  
Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil: 0160/94742073,  
mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de), web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)

### Vorankündigung:

**Ab April gebe ich meine Öffnungszeiten für das Bücherstübchen auf.**

Damit gebe ich zwar das Geschäft nicht auf, doch ich reduziere das Sortiment auf die speziellen Angebote, die auch für die Kurse benötigt werden.

**Wenn Sie/Ihr damit einverstanden seid, könnt ihr eure Öle, Gewürze, Pilzkapseln bestellen und nach Absprache bei mir abholen.** Das wurde in den letzten Jahren immer mehr angenommen und es ist für mich angenehmer, als zwei Tage in der Woche ans Haus gebunden zu sein und es kommen nur 2-3 Kunden pro Tag.

**Die Gesundheitsberatungen, Einzelcoaching, Beratungen zur Mycotherapie, Kommunikationskurse und auch die Kurse zur 5-Elemente-Ernährung bleiben bestehen.**

### Buchvorstellungen:

**Thema: Fit in den Frühling**

- 1. Soup in statt Burn-out- Suppenfasten für Berufstätige von Ralf Moll/Gisela Held, Preis: 9,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Fasten und Beruf- schließt sich das nicht aus? Die Suppenfasten-Methode von Ralf Moll ist so schonend und angenehm, dass man das Fastenprogramm problemlos mit Familie und Beruf verbinden kann.

Die leckeren Suppenrezepte lassen sich schnell und leicht zubereiten und sorgen für eine gleichmäßige Basenzufuhr- Energiekick garantiert.

Mit dem detaillierten Wochenplan können Sie das Fasten ganz einfach in den Berufsalltag integrieren: vom Muntermacher am Morgen bis zum Leberwickel am Abend, der Plan gibt genau vor, wie jeder Fastentag während der Arbeitswoche aussehen kann. Die zusätzlichen Yoga- und Fitnessübungen sind so konzipiert, dass sie auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können.

- 2. 40 Fastensuppen lecker, leicht und gesund vom Benno-Verlag, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Die 40 Fastensuppen in diesem Buch lassen sich schnell zubereiten und laden dazu ein, die Fastenzeit bewusst zu gestalten und auf gesunde Weise zu leben. Von frischer Schotensuppe über Fischsuppe bis hin zu Kräuter- und Cremesuppen mit Zutaten aus dem heimischen Garten ist alles dabei, was die fleischlose Küche bietet. Ebenso finden Sie wertvolle Tipps zur Zubereitung, zum Variieren u.v.a. Begleitet werden die Rezepte von stimmungsvollen Bildern und Impulsen, die zu einem aufmerksameren Umgang mit sich und anderen im Alltag anregen.

- 3. All you need ist Soup! Von Susanne Seethaler- Von Bauchweh bis Fernweh- eine Suppe für jede Lebenslage Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Für die bekannte Zen-Köchin Susanne Seethaler gibt es kein Leid an Körper und Seele, das nicht mit einer Suppe gelindert werden könnte. Suppen haben nicht nur Heilwirkungen bei vielen Beschwerden, sondern sind u.a. auch Energiespender für den Alltag, helfen beim Einschlafen, entschlacken den Körper, verführen die Gäste und machen gute Laune.

50 Suppenrezepte- garniert mit kurzen Geschichten aus der Welt des Suppenzaubers, mit Infokästen über spezielle Wirkungen der Zutaten und raffinierten Kochtipps.

**4. Kleine Meridiankunder- für Einsteiger und Neugierige von Cornelia Wriedt, Preis 6,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Ein übersichtliches, fundiertes und gut verständliches Buch, um selbst bei Alltagsbeschwerden, bestimmte Akupressurpunkte zur Linderung zu nutzen. Zusätzlich gibt es viele Informationen auch zur Ernährung, die die jeweiligen Meridiane stärken können. Ein kleines und feines Buch.

**Zum Frühling gehört auch die bewusste Achtsamkeit mit selbst und der Welt:**

**5. Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn, Preis: 19,90€ incl. 19% MwSt**

**Inhalt:** Die Praxis der Achtsamkeit ist ein wertvolles Hilfsmittel, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben, auch inmitten alltäglicher Stresssituationen und im Angesicht körperlicher oder seelischer Schmerzen.

Diese CD mit Begleitheft enthält eine Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation zum Body-Scan, wie sie von Dr. Jon Kabat-Zinn in der Stress-Reduction-Clinic entwickelt wurde.

Jon Kabat-Zinn ist Gründer und Direktor der Stress Reduction Clinic, Professor für Medizin an der Universität in Worcester, Massachusetts sowie Direktor des Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft.

**6. Meditation für Anfänger- CD mit 6 geführten Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden von Jack Kornfield, Preis: 16,99 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt:** „Jack Kornfiel ist wohl der beste Meditationslehrer, den wir aktuell im Westen haben. Sein Humor, sein Mitgefühl sowie seine Klarheit und Einsicht machen dieses Werk zu einem kostbaren Schatz, der den Übenden sein Leben lang begleitet.“ *Kwan yin Society*

**7. Meditationen um das Gehirn zu verändern- Wie wir unsere Nervenbahnen neu verdrahten, von Dr. phil. Rick Hanson & Dr. Richard Mendius, Preis: 24,95 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt:** Sieben geführte Anleitungen, um Ihr Gehirn „umzubauen“- Unser Gehirn verändert sich fortwährend in einem dynamischen Prozess, der aktiv unterstützt werden kann. Dies ist die brisante Schlussfolgerung von **Meditationen um das Gehirn zu verändern**, einem wegweisenden CD-Programm des Neuropsychologen Dr. phil. Rick Hanson und des Neurologen Dr. med. Richard Mendius.

Die hier präsentierten Erkenntnisse basieren auf einer über drei Jahrzehnte andauernden Grundlagenforschung. Hanson und Mendius zeigen, wie jeder seine mentalen Kreisläufe stärken kann, um Glück, Liebe und inneren Frieden zu entwickeln.

Die Wissenschaft hat belegt, was kontemplative Traditionen seit Jahrtausenden gelehrt haben. Meditation enthält den Schlüssel zu einem Leben in Ausgeglichenheit, Frieden und Freude. Ob Sie die Meditation gerade erst für sich entdecken oder Ihre bisherige Meditationspraxis vertiefen möchten, mit *Meditationen um das Gehirn zu verändern*, verfügen Sie über wesentliche Techniken, die Ihr Gehirn zu Ihrem größten Verbündeten auf dem Weg zur persönlichen Erfüllung machen.

**Auflösung des Edelstein-Sortiments:**

**Ab 1.März** biete ich eine Vielzahl von Trommelsteinen an: für **0,50 € incl. 19% MwSt:**  
**(bisheriger Verkaufspreis ca. 5,00 bis 8,00 €!!!)**

Für Kindergeburtstage, Kindergärten, Schulklassen, als kleine Beigabe zu einem Geschenk, als kleines Mitbringsel.

**Alle anderen Artikel aus dem Sortiment gibt es mit einem Nachlass von 70% Rabatt.**

**Duftangebote von Primavera life:**

**Ab Februar** gibt es viele Düfte unter dem Motto: **WALDBADEN**

**Holen Sie sich gerne die Broschüre, um Körper und Geist mit Wohlfühdüften zu verwöhnen, die Entschlackung zu fördern und fit in den Frühling zu starten.**

**Hier möchte ich nur zwei der vielen Kostbarkeiten vorstellen: Quelle Primavera life**

**1. Lariciokiefer extra bio 5 ml 19,90 € incl. 19% MwSt**

**Beschreibung:** Tiefer Atem und Geborgenheit- Duftprofil: zitrusartig, harzig-waldig, zart, blumig.

**Duftwirkung auf den Körper:** Das milde ätherische Öl der Lariciokiefer ist dank seiner Hautfreundlichkeit besonders gut für Einreibungen auf Basis eines Bio Pflegeöls bei Kindern und älteren Menschen geeignet.

**Duftwirkung auf Geist und Seele:** Lariviokeifernöl vermittelt das Gefühl von Geborgenheit. In Zeiten von Unsicherheit und Überlastung schenkt es neue Kraft und stärkt unser Vertrauen.

**2. Lärche bio 5 ml: 11,90 € incl. 19% MwSt**

**Beschreibung:** Duftprofil: waldig, weich, sanft

**Duftwirkung auf den Körper:** Das ätherische Lärchenöl ist sehr mild und wirkt gemischt mit Mandelöl hautpflegend bei kleinen Wunden. Das sanfte Öl befreit die Atemwege und ist gut geeignet für empfindliche Bronchien.

**Duftwirkung auf Geist & Seele:**

Der Duft der Lärche unterstützt uns dabei, unseren Horizont zu erweitern und offen für Neues zu sein. Insbesondere schüchternen Menschen kann der Lärchenduft Selbstvertrauen und neue Hoffnung schenken.

**3. Leber-Detox:**

**Rosmarin Verbenon demeter 5ml: 12,90 € incl. 19% MwSt**

**Beschreibung:** Duftprofil: klar, frisch, kühl, konzentrationsfördernd

**Duftwirkung auf den Körper:** eine Massage nach dem Bad mit Sesamöl fördert die Durchblutung und die Konzentrationsfähigkeit. Morgens angewendet macht es munter, ohne aufzuregen. Auch als Leberwickel mit Sesamöl vermischt, hilft es der Leber beim Entgiften.

**Duftwirkung auf Geist & Seele:** der frische Duft macht fröhlich und ausgeglichen, gerade in der Duftschale im Büro stärkt das ätherische Öl unsere Konzentrationsfähigkeit und unser Durchhaltevermögen. Es fördert Begeisterung und Zielstrebigkeit und es duftet wunderbar.

**Beim Kauf einer Flasche der drei oben beschriebenen Duftöle bekommen Sie ein Duftöl „Zitrone“ 5ml (Preis 4,90 €) gratis dazu.**

## Frühlingstees und – gewürze

### 1. Basenkräutertee von Sonnentor Bio 18 Tbtl. á 1,5 g: 3,50 € incl. 7% MwSt

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

### 2. Leicht wie eine Feder von Sonnentor Bio 18 Tbtl. á 1,5 g: 3,90 € incl. 7% MwSt

**Zutaten:** Brennnessel, Holunderblüten, Lemongras, Grüner Hafer, Mate, Frauenmantel, Rosenblüten, Sonnenblumenblütenblätter, Ingwer

### 3. Ruhiger Moment Yogi Tee Bio 20 Tbtl. á 2,1 g = 3,99 € incl. 7% MwSt

**Zutaten:** Rotbusch, Zimt, Fenchel, Süßholz, Lavendelblüten, Anis, Kamillenblüten, Pfefferminze, Kardamom, Zitronenmelisse, Kakaoschalen, Salbei, Karob, Ingwer, Hopfen, schwarzer Pfeffer, Lavendelöl, Muskat, Vanilleschoten

### 4. Pures Glück Yogi Tee Bio 20 Tbtl. á 2,2 g = 3,99 € incl. 7% MwSt

**Zutaten:** Zitronengras, grüner Tee, Ingwer, Süßholz, Zimt, Limone, Zitronenschalen, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Löwenzahn, Zitronengrasöl, Zitronenöl

## Gewürze:

### 1. Quendel gemahlen Bio von Sonnentor 30 g 2,50 € incl. 7 % MwSt

**Verwendung:** Quendel ist nichts anderes als wilder Thymian. Sein etwas milderer Geschmack passt gut zu leichten Sommergerichten wie Salate, Fisch oder Huhn. Auch im Ofen geschmorte Kartoffeln schmecken köstlich, wenn man sie mit Salz und etwas Quendel bestreut.

Und Quendel soll der Haut gut tun- natürlich gleichzeitig auch der Schleimhaut, weshalb er bei Hautproblemen, Husten und Bronchitis empfohlen wird.

**„Wenn ein Mensch krankes Fleisch (Gewebe) hat, so dass sein Fleisch (Haut) wie räudig ausblüht, der nehme Quendel und esse es mit Fleisch oder Gemüse gekocht oft, und das Gewebe (Fleisch) seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden“.** Hildegard v. Bingen.

### 2. Aladins Kaffeegewürz von Sonnentor Bio 25 g = 3,30€ incl. 7% MwSt

**Zutaten:** Kardamom, Ceylon-Zimt, Cassia-Zimt, Ingwer, Piment, Nelken, Vanillepulver, Macis  
Aladin parfümierte einst seinen Kaffee mit Kardamom & Co. Im arabischen Raum heiß geliebt, von Kaffeeliebhhabern wegen der bekömmlichen Wirkung geschätzt. Kleine Mengen in den fertigen Kaffee geben. Macht auch Desserts besonders raffiniert.

***Mit diesen neuen Frühlingsangeboten möchte ich Sie inspirieren und begeistern und ich hoffe, es gelingt mir ;-)***

***Mein Mann und ich wünschen allen eine sonnige und genussvolle Frühlingszeit***

***Mit herzlichen Grüßen***

***Hans-Hermann und Ute Niemann***