

Newsletter April 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,
web: www.derneueweg-bs.de*

Achtung: Wir machen **Urlaub, in der Zeit vom 07.04. bis 14.04.2019**

Am **Montag, 1.04.2019 bestelle ich wieder Leinöl**. Wer vor dem Urlaub noch Leinöl oder auch andere Pflanzenöle benötigt, **melde sich bitte bis Samstag, 30.03.2019 bei mir**. Vielen Dank!!!

Wie bereits angekündigt, werde ich ab **April keine offiziellen Öffnungszeiten** mehr haben. Schon seit einiger Zeit ist es eine entspannte Gewohnheit geworden, dass jeder Kunde und jede Kundin sich kurz **telefonisch 0421/804587** oder per **WhatsApp 0160/94742073** meldet und dann in der verabredeten Zeit die bestellten Artikel rausholt.

PS: Freitag Vormittags bin ich zu 90% anzutreffen, da ist nämlich unser „Putzmorgen“ ;-))

Und heute habe ich eine große Bitte an alle, die mir diese erfüllen mögen.

Auf meiner Webside und auch bei facebook (Treffpunkt Mediation und Kommunikation) können Kursteilnehmer und Kunden ihr Feedback abgeben.

Wenn für euch meine Informationsabende oder die Kommunikationskurse oder meine Einzelberatungen hilfreich waren oder sind, dann freue ich mich, wenn ihr euch die Zeit nehmen könnt und ein bis zwei Sätze schreibt, was euch gut getan hat.

Für mich ist es eine große Unterstützung, da mittlerweile mehr Menschen meine Seiten anklicken.

Buchvorstellungen:

1. **„Gesund leben mit chinesischer Medizin“ Yang Sheng- Die Kraft in mir von Johannes Bernot, Andrea Hellwig, Claudia Nichterl, Preis. 18.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Yang Sheng- Ihr Programm für Gesundheit und Lebenspflege...

... beinhaltet Maßnahmen zur Verbesserung Ihres körperlichen Wohlbefindens sowie Ihres seelischen Gleichgewichts- und damit Methoden zur Vermeidung von Krankheiten. Band 1 der Buchreihe führt Sie ein in die Gedankenwelt der Chinesischen Medizin im Allgemeinen und von Yang Sheng im Besonderen.

In diesem Buch finden Sie unter anderem:

- Verständliche Informationen zu Konzepten wie Qi, Yin & Yang oder den Fünf Wandlungsphasen
- Typgerechte Tipps und Anregungen, etwa für Entspannung und Erhalt Ihrer mentalen Leistungsfähigkeit
- Viele Wohlfühlrezepte nach der Fünf-Elemente-Lehre
- Rezepte für Tees sowie Kräuterempfehlungen für Ihre Hausapotheke
- Bewegungsübungen für jeden Tag sowie wohltuende Akupressurtechniken

2. **„Gefühle sind keine Krankheit“ Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen von Dr. med Christian Peter Dogs, Nina Poelchau, Preis: 12,00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: „Wir werden als Kinder schon darauf trainiert zu funktionieren. Es ist nicht wichtig, was wir wollen, es ist nur noch wichtig, was wir müssen. Aber wenn wir unsere Psyche schlecht behandeln, wird sie krank. Wir müssen alle Gefühle leben können, damit die Psyche gesund bleibt.“ Christian Peter Dogs ist Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik. Seine Erfahrungen zeigen: Es gibt Auswege. Und vor allem: Wir selbst können jede Menge für unsere seelische Gesundheit tun.

3. „Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf“ Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie von Dr. Michael Bohne, Preis: 9,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die meisten von uns spüren mehr oder minder stark bestimmte Schwächen, Ängste, innere Blockaden und psychische Befindlichkeiten, die uns oft das Leben schwermachen. Dieses „Gerümpel“ aus dem Weg zu räumen und eigene Energie wieder frei fließen zu lassen gelingt mit diesem Buch. Mit den Klopftechniken der Energetischen Psychologie können Sie emotionale Belastungen wie Ängste und negative Gefühle reduzieren, eigene einschränkende Überzeugungen hinterfragen, Beziehungen zu verschiedenen Menschen richtig einschätzen und auf den richtigen Weg bringen, eigene Verhaltensschwierigkeiten lösen, „Selbstwerträuber“ identifizieren und Leistungen in vielen Bereichen befördern. In kurzer Zeit lassen sich belastende Zustände zuverlässig „entrümpeln“, und Sie werden überrascht sein, welche Energien plötzlich frei werden können und wie gut sich emotionales Wohlbefinden und Lebensfreude wiederherstellen lassen.

4. „Ruhe im Kopf“ Schluss mit dem Dauerdenken von Sandy C. Newbigging, Preis: 9,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Wir alle haben uns bestimmt schon einmal gewünscht, weniger zu denken und im Kopf nicht mehr so viel „Überstunden“ zu machen, denn das ist stressig, führt zudem unter Umständen zu gesundheitlichen Problemen und beeinträchtigt unseren Seelenfrieden und unsere Produktivität. Doch wie gelingt es uns, im Kopf Ruhe einkehren zu lassen?

Dieses leicht lesbare Buch von Sandy C. Newbigging bietet erhellende Einsichten in die Wirkungsweise unseres Geistes und macht uns bewusst, wie sehr wir mit unserer Aufmerksamkeit in den ständig denkenden Kopf gehen, anstatt sie in der stillen Bewusstheit ruhen zu lassen, die unser wahres Selbst ist. Nur dort finden wir zur Quelle zurück, die uns ein Leben in Frieden und Liebe ermöglicht- in der **Präsenz des Hier und Jetzt**.

Für alle Heuschnupfen- oder sonstige Allergien-Gepagten:

Wussten Sie, dass die Brennnessel hilfreich ist vor, während und nach der „Allergie-Saison“? In der Brennnessel sind Stoffe, die unsere geschwollenen Schleimhäute beruhigen und nach längerer Anwendung die Histaminausschüttung blockiert.

Auch wenn Sie kein Teetrinker sind, gibt es viele Brennnesselprodukte von der Firma Wellnessel, die Sie einsetzen können:

**1. Süßes Grün“ Bio: Brennnesselsamen in Blütenhonig als Brotaufstrich
200 g 8,50 € incl. 7% MwSt**

2. Brennnesselsamen 100% Bio 150 g 9,00 € incl. 7% MwSt:

Verwendung: Müsli, Quark, Gemüse, Salate, Dressings oder als Zutat in Smoothies

3. Brennnesselgewürz mit Salz BIO: 40 g: 6,40 € incl. 7% MwSt

Verwendung: zum Würzen, Verfeinern und Dippen. Zu Salaten, Saucen, Quark, Gemüse und Pasta

4. Pukka klar Bio: Brennnesselblätter, Pfefferminzblätter, Fenchelsamen, Löwenzahnwurzel, Süßholzwurzel, Aloe Vera Blätter.

20 Aufgussbeutel: 3,99 € incl. 7% MwSt

Verdauungshilfen für den Darm:

1. **Schwarzkümmelöl 100 ml: 9,90 € - ein Schleimhautschutz, der auch der Lunge und den Bronchien gut tut**
2. **Garam Masala:** Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Nelken, Muskatblüte, Pfeffer, Lorbeerblätter, Zimt
Für Suppen, Saucen, Currys, Nudelsaucen, Fisch, Fleisch, Reisgerichte
50g: 3,95 € incl. 7% MwSt
3. **Asafoetida: Bockshornkleesamen und Asafoetida**
70 g: 3,50 €
Das „I-Tüpfelchen“ für jedes pikante Gericht. Asafoetida soll laut Ayurveda ein großer Verdauungshelfer sein, der verhindern soll, dass unverdaute Nahrung den Darm belastet.

Terminplan für das zweite Quartal 2019

Empathische Kommunikation:

*im zweiten Quartal werden wir uns mit dem Wort „NEIN“ beschäftigen.
Das wird sicher wieder sehr interessant. ;-)*

Termine:

II. Quartal:

Mittwochvormittag ab 9.30 Uhr

03.04. 15.05. 12..06.

I. Quartal:

Mittwochabend ab 19.30 Uhr

24.04. 22.05. 19.06.

I. 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.

Montag, 13.05. = 19.00 bis ca. 20.30 Uhr: weitere Termine des neuen Kurses vom 28.01.2019: Auch für Interessierte, die an den ersten beiden Terminen nicht dabei waren, ist noch ein Platz frei.

Einführung in die Ernährung nach den 5-Elementen. Wie wir unser körperliches und geistiges Gleichgewicht mit der „richtigen“ Ernährung zur „richtigen „ Zeit unterstützen können.

Letzter Termin: 01.07.

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

Donnerstag, 25.4. 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Wegen der großen Nachfrage findet wieder ein **Akupressur-Workshop mit der Heilpraktikerin Annette Wille statt.**

Kosten incl. Script und Getränke: **15.00 € incl. 19% MwSt**

Samstag, 25.05. 10.00 bis ca. 11.30 Uhr „Kaiserlich frühstücken und das Thema: ABC-der Verdauung

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.

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.

Mein Mann und ich wünsche euch/Ihnen allen einen schönen Monat April und Frohe Ostertage

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Hermann und Ute Niemann