

## Newsletter September 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](mailto:info@derneueweg-bs.de), web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)**

### Buchvorstellungen:

- 1. „Achtsam sprechen- kraftvoll schweigen“ Taschenseminar zum Nachdenken und Weiterwachsen von Anselm Grün, Preis: 12,00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Sprache hat es ganz schön in sich: Worte können verletzen, Druck ausüben oder manipulieren. Sie können aber auch stärken, Hoffnung schenken und Menschen zusammenbringen- nämlich dann, wenn wir bewusst mit ihnen umgehen. Dieses Buch ist ein Augenöffner für die eigene Kommunikation: Was sage ich wirklich? Was kommt beim Gegenüber davon an? Und was drücke ich auch mit meinen Gesten, meiner Mimik, meiner Körpersprache aus?  
Neben Raum für eigene Eintragungen bietet dieses Taschenseminar viele Anregungen und Übungen, die helfen, wirkungsvoll und achtsam mit Sprache umzugehen.
- 2. „Kraftquelle Tradition“ Benediktinische Lebenskunst für heute von Bodo Janssen, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** „Stell dir vor, Arbeit bedeutet für dich, nur das zu tun, was dich wirklich erfüllt.“ In diesem Buch beschreibt Bodo Janssen, wie aus dieser Vorstellung in einer norddeutschen Hotelkette Realität wird. Es geht um den Abschied von einer zahlengetriebenen Leistungsgesellschaft und die Hinwendung zu einer den Sinn und Menschen stärkenden Gemeinschaft.  
So werden Potenziale des Einzelnen ebenso entfaltet wie ein gelingendes Miteinander. Bei der Antwort auf die Frage: „Wie sieht die Arbeit aus, die ich wirklich will?“ orientiert er sich an der 1500 Jahre alten Ordensregel des heiligen Benedikt von Nursia.  
Durch Bodo Janssens Interpretation mit vielen praktischen Beispielen aus seinem Unternehmen wird deutlich, dass diese Regel alles bereithält, was es für ein sinn- und menschenorientiertes Arbeiten in einem wirtschaftlichen Unternehmen braucht.
- 3. „Himmelsglanz und Erdschwere“ erfrischende Erfahrungen von Heidrun Kuhlmann, Preis: 9,95 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Erfrischende Texte machen Mut, im „erdschweren“ Alltag den „Himmelsglanz“ zu sehen, neu auf die Gegenwart Gottes zu achten, seine Fürsorge und Leitung wahrzunehmen.  
**Lebensnah und echt-** das ist das Markenzeichen der Texte Heidrun Kuhlmanns.
- 4. „Kraftsuppen“ nach der Chinesischen Heilkunde von Karola B. Schneider, Preis: 18,95 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Allmählich werden die Tage kürzer, die Luft kühler und es lohnt sich wieder, kraftvolle Getreide- Gemüse- oder Fleischsuppen als wichtige Energiespender zu nutzen.  
**Sie stärken den Körper und das Immunsystem, geben Kraft und werden als spezielle Diät bei Krankheiten verordnet.**  
Besonders, wenn wir älter werden, sind die Kraftsuppen ein wahrer „Jungbrunnen“.  
Die Autorin widmet den Funktionskreisen der Organe besondere Aufmerksamkeit und zeigt, wie die therapeutische Wirkung der Suppen durch heilende Kräuter verstärkt werden kann.

5. **„Volle Power Hülsenfrüchte“ grüne Proteine satt von Tami Hardemann, Preis: 19,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt: kleine Kraftpakete für die Gesundheit:** kaum ein anderes Lebensmittel hat so viel zu bieten wie Hülsenfrüchte: Sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen, enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, fördern die Verdauung und machen langanhaltend satt.

**Über 150 Rezepte** zeigen, wie sich Erbsen, Bohnen und Linsen vielfältig zubereiten lassen. Sie schmecken zum Frühstück oder als Snack und geben sowohl in Suppen als auch Salaten eine gute Figur ab. Sogar als Desserts können sie überzeugen.

**Alle Rezepte sind vegetarisch, bieten aber viele Ideen, wie sie mit Fleisch oder aber vegan abgewandelt werden können.**

**NEU NEU NEU aus der Ölmühle Solling:**

**Omega DHA Öle: die vegane Omega-3-Quelle aus Meeresalgen**

Fische und Meeresfrüchte gelten als eine unübertroffene Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

Doch eine mikroskopisch kleine Pflanze stellt eine echte Alternative dar: die **Mikroalge**.

Ressourcenschonend und schadstofffrei kann sie an Land kultiviert werden, ganz ohne Belastung für die Weltmeere und die gefährdeten Fischbestände. Die kleine Wasserpflanze hat neben ihrer Nachhaltigkeit eine weitere Superkraft: **Sie enthält Docosahecaensäure, kurz**

**DHA, eine bioaktive Omega-3-Fettsäure.**

**Eingebettet in mühlenfrischem Leinöl**

Die besondere Fettsäure DHA binden wir in Form von Algenöl in unser mühlenfrisches **Leinöl**

ein und veredeln die **Ölmischung mit Chia-, Sanddorn- oder Walnussöl. Leinöl liefert mit**

**Alpha-Linolensäure, kurz ALA eine weitere essenzielle Omega-3-Fettsäure. Gemeinsam**

**bilden DHA und ALA die Grundbausteine der menschlichen Zellmembranen.**

**Power für Herz und Hirn:**

Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat in der Health-Claim-Verordnung folgenden gesundheitsbezogenen Angaben für DHA und ALA bereits zugestimmt:

**ALA** trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA ein.

**DHA** trägt zur Entfaltung einer normalen Sehkraft, Gehirn- und Herzfunktion bei, die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

**Angebot im September 2019:**

**100 ml Omega-DHA mit Lein- und Chiaöl statt 8,90 € = 8,00 € incl. 7% MwSt**

**100 ml Omega-DHA mit Lein- und Walnussöl statt 8,90 € = 8,00 € incl. 7% MwSt**

**100 ml Omega-DHA mit Lein- und Sanddornöl statt 9,90 € = 9,00 € incl. 7% MwSt**

**Gewürze: Classic Ayurveda Gewürze von Amla natur**

**Quelle: Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin:**

**Anis bio gemahlen 40 g 4,90 € incl. 7% MwSt**

Anis wird laut TCM angewendet bei Verdauungsbeschwerden, Lungenerkrankungen und wirkt Kältesymptomen entgegen. Anis ist deshalb empfehlenswert für die Herbst- und Winterzeit.

**Bockshornklee gemahlen Bio 50 g 3,20 € incl. 7% MwSt**

Bockshornklee vertreibt Kälte, wirkt mild einer Leber-Qi-Stagnation entgegen und wird angewendet bei Kältegefühl, Darmbeschwerden, Rückenschmerzen, Rheuma und äußerlich bei Furunkeln und Karbunkeln

**Kardamom gemahlen mit Schale Bio, 50 g 8,05€ incl. 7% MwSt**

Wirkt feuchter Kälte entgegen, regt die Trennungsfunktion im Dünndarm an, wandelt Feuchtigkeit und Schleim um und wird angewendet bei Verdauungsbeschwerden, Erkrankungen der Atmungsorgane und Übergewicht

**Pippali langer Pfeffer Bio gemahlen 70 g 8,90 € incl. 7% MwSt**

Im Ayurveda gilt **Langer Pfeffer** als Verjüngungsmittel (Rasayana), denn er regt die Verdauung an und reinigt den Körper. ... Die stimulierende **Wirkung** des Langer Pfeffers auf das Immunsystem ist wissenschaftlich belegt. 04.09.2015

Quelle:

<https://www.aytour.de > aktuelles > langer-pfeffer-und-seine-heilwirkung>

**Wer Interesse hat, mehr zu erfahren, was Kräuter und Gewürze im Herbst und Winter für uns Gutes tun, kann sich gerne am 25.9. für den Kräuterabend anmelden .(Siehe Terminkalender)**

**Neues von den Kräuter-Elixieren von Life light:**

1. **Gundelrebe-Elixier:** „die Gundelrebe unterstützt das Loslassen und die Erneuerung. Im Kombination mit Geduld und Gelassenheit erweckt sie das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Körpers. Durch ihre Wärme- und Lichtkräfte bringt dieses Elixier neue Lebensenergie in bereits erstarre Prozesse. Die Gundelrebe ist eine wunderbare Pflanze, die insbesondere bei Atemwegserkrankungen, Asthma und Nierenbeschwerden eingesetzt werden kann“
2. **Storchenschnabel-Elixier:** „der Storchenschnabel wirkt über die Aktivierung der Lymphe auf körperlicher Ebene reinigend und entgiftend. Analog wirkt er auch auf seelischer Ebene befreiend und lösend.“

*Quelle: Die Organuhr von Lothar Ursinus*

**Was Lunge und Dickdarm sonst noch gut tun, erfahren Sie beim 5-Elemente-Abend am Donnerstag, 12.09. (siehe Terminkalender)**

**TEE-Angebot:**

**Pukka Kamille, Vanille & Manuka-Honig**

**20 Tbl. á 1,6 g: 3,99€ incl. 7% MwSt**

**Duftangebot:**

**Fichtennadel bio von Primavera life 5 ml 4,90 € incl. 19% MwSt**

„Heilwirkung auf die Seele: bei Stress, Nervosität und Erschöpfung ist Fichtennadel ein klassisches und natürliches Relaxans. Als Raumduft erfrischt das Öl die Luft von Räumen, in denen sich viele Menschen aufhalten. Zudem vermag die Essenz eine negative Lebenshaltung und Passivität in ihr positives Pendant zu verwandeln und kann auch aphrodisierend wirken.“

**Bergamotte bio von Primavera life 5 ml: 6,90 € incl. 19% MwSt**

„Heilwirkung auf die Seele: der angenehme, frische und warme Duft der Essenz ist ein echter Stimmungsaufheller. Bei Angst (Winter-)Depressionen und Stressüberlastung bringt er Lichtblicke ins Leben. Die angstlösende und nervenentspannende Wirkung wurde von dem Mailänder Aromatherapeuten Professor Rovesti sogar wissenschaftlich belegt. Ein weiteres Plus ist ihre ausgleichende Wirkung bei emotionalen Schwankungen: je nach Situation kann sie beruhigen und entspannen oder anregen und tonisieren.

***Vorsicht beim Sonnen: Bergamotte erhöht die Lichtempfindlichkeit. Nach Auftragen eines bergamotthaltigen Hautöls sollten Sie deshalb kein Sonnenbad nehmen.“***

***Quelle: Düfte der Natur-Heilessenzen und Aromaöle von Gerti Samel und Barbara Krähmer***

**Zusammen kosten das Fichtennadel- und das Bergamotte-Öl im September nur 10,00 € incl. 19% MwSt**

**Die Termine ab September bis Dezember können Sie im Anhang nachlesen.**

**Mein Mann und ich wünschen Euch/Ihnen allen eine schöne Zeit voller entspannender und erholsamer Augenblicke**

**Mit herzlichen Grüßen  
Hans-Hermann und Ute Niemann**