

Newsletter Juli 2019

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

Buchvorstellungen:

1. „Stark in die Schule“ von Adolf Timm und Klaus Hurrelmann, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Schulerfolg beginnt in der Familie: Vom ersten Lebenstag an sind Mütter und Väter die wichtigsten Entwicklungshelfer auf dem Bildungsweg ihres Kindes. Ausgehend von den späteren Herausforderungen führt dieses Elternbuch durch die neun wichtigsten Kernkompetenzen, die ein Kind ein Leben lang brauchen wird. Das erfahrene Autorenteam zeigt, dass es auf die richtige Balance ankommt, um später die gestiegenen Erwartungen in Schule und Gesellschaft zu meistern.

Die neun Kompetenzen für den Schulerfolg:

Neugier	Selbstwertgefühl	Zielstrebigkeit
Freiheit	Resilienz	Gewaltfreiheit
Selbstdisziplin	Emotionale Intelligenz	Orientierung

2. „Das Natron-Handbuch“ von smarticular Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Als ungiftige, nachhaltige Alternative ersetzt das universelle Hausmittel Natron spielend zahlreiche Spezialprodukte in Haushalt, Küche, Bad, beim Waschen und im Garten. Dabei kostet es nur einen Bruchteil der üblichen Mittel, wirkt effektiv und hinterlässt keinerlei umweltschädliche Rückstände- viele gute Gründe, warum Natron in keinem Haushalt fehlen sollte!

3. „Das 5-Elemente-Kochen- im Einklang mit den Jahreszeiten“ von Roswitha Fehrer- 250

Rezepte für die ganze Familie, Preis: 19,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die Ernährungslehre nach den 5 Elementen ist ein grundlegender Teil der chinesischen Medizin. Das Prinzip des Kochens nach den 5 Elementen ist, die energetischen und thermischen Qualitäten der einzelnen Lebensmittel für sich zu nutzen.

Die auf diese Weise zubereiteten Gerichte sind bekömmlicher und sehr vitalisierend.

Dadurch kann man die Gesundheit erhalten, oder Unausgewogenheiten- hervorgerufen durch konstitutionelle Veranlagung, falsche Ernährung, jahreszeitliche oder überhaupt klimatische Einflüsse ausgleichen.

Im Klartext heißt das, man kann Ernährung therapeutisch einsetzen.

Für alle, die nicht wissen, was sie kochen sollen.

Die Rezepte sind einfach und alltagstauglich und viele Rezepte findet man auch in der mediterranen Küche.

4. „Wie der Körper sich selbst heilt“ von Alex Wu- eine verblüffend einfache

Gebrauchsanweisung aus der chinesischen Medizin, Preis: 12,99 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die Signale des Körpers verstehen! Der TCM-Experte Alex Wu zeigt, dass jedes Symptom und jede Beschwerde des Körpers bereits ein Ausdruck von Selbstheilung sind. Der weise Körper weiß am besten, was ihm hilft und was ihm schadet, und setzt natürliche Heilungsprozesse in Gang.

Der Bestseller aus China liefert anhand von Vergleichen der chinesischen und westlichen Medizin einfache wie absolut nachvollziehbare Erklärungen für Selbstheilungskräfte und vermittelt damit ein völlig neues Verständnis vom menschlichen Körper.

5. „Gebrauchsanweisung fürs Lesen“ von Felicitas von Lovenberg, Preis: 10,00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Piper Gebrauchsanweisungen- Was immer Sie begeistert, mit diesen Büchern sind Sie mittendrin.

Wie, warum und was wir heute lesen- eine leidenschaftliche Anstiftung zur Lektüre für alle, die vom Lesen nicht lassen wollen.

Duftangebote:

Quelle: „Waldmedizin“ von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring

Portrait Lacriokieferöl = atemstimulierend, schmerzlindernd, entstauend, schleimlösend, nervenstärkend, herzscherzendernd, aufbauend, stimulierend

Rezept zur Beruhigung bei Herzklopfen, Unruhe und Ängsten:

5 Tr. Lariciokiefer und 1 Tr. Zitrone in eine Duftschale geben oder mit Meersalz vermischen und als Fußbad am Abend genießen.

5 ml Lariciokiefer: 19,90 € incl. 19% Rabatt

5 ml Zitrone: 5,20 € incl. 19% Rabatt

Beides zusammen kostet im Juli nur 20,00 € incl. 19% MwSt

Portrait Douglasfichtenöl= erfrischend und stärkend, stimmungsanregend, aufrichtend, belebend, antiseptisch, reinigend

Rezept für eine angenehme Raumatmosphäre und zur Reinigung der Raumluft:

4 Tr. Douglasfichte und 2 Tr. Zitrone in die Duftlampe oder vermischt mit

Hamameliswasser als Raumspray

5 ml Douglasfichte: 9,90 € incl. 19% MwSt

5 ml Zitrone: 5,20 € incl. 19% MwSt

100 ml Hamameliswasser 10,50 € incl. 19% MwSt

Alles drei Zutaten zusammen kosten im Juli nur 20,00 € incl. 19% MwSt

Das Buch Waldmedizin mit vielen Informationen und Rezepten für Duftlampen, Duftsteine, Inhalationen, Inhalierstifte, Körper- und Massageölmischungen, Rasierwässer, Raumsprays, Saunamischungen, Steam und Vernebler: 18,95 € incl. 7% MwSt

Für die genussvolle Sommerküche aus der Ölmühle Solling:

Sauerkirsch-Essig 250 ml 6,50 € incl. 7% MwSt

Himbeer-Essig 250 ml 7,90 € incl. 7% MwSt

Beide Essige kann man mit Wasser vermischt als durstlöschendes Getränk in der warmen Jahreszeit nutzen und natürlich um Salate zu verfeinern.

Walnussöl 100 ml: 6,50 € schmeckt wunderbar in pikanten und auch in Obstsalaten

Sommertees:

„Leicht wie eine Feder“ Bio von der Firma Sonnentor ist ein Tee, den man auch kalt trinken kann 18 Aufgussbeutel á 1,5 g: 3,90 € incl. 7% MwSt

Zutaten: Brennesel, Holunderblüten, Lemongras, Grüner Hafer, Mate Tee, Frauenmantel, Rosenblüten, Sonnenblumenblütenblätter, Ingwer.

Die ersten 8 Zutaten kühlen den Körper sanft ab, Ingwer sorgt für die Balance, dass es nicht zu kühl wird. Viele Kräuter sind blutbildend und herzstärkend und sind ein guter Start in den Tag, um gelassen und fröhlich zu bleiben.

„Frosch im Hals“ Bio von der Firma Sonnentor hilft uns, wenn wir durch zu kalte Klimaanlagen mit Halsschmerzen und Schnupfen zu tun haben.

18 Aufgussbeutel á 1,5 g: 3,90 € incl. 7% ;wSt

Zutaten: Lindenblüten, Holunderblüten, Hagebutten, Spitzwegerich, Blaue Malve (Käsepappel)

„Für alle Sinne= Pures Glück“ Bio Yogo Tee: Zeit für sich nehmen und die Welt umarmen 20 Aufgussbeutel á 2,2 g: 3,99 € incl. 7% MwSt

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

Und noch zwei Salzmischungen für die Sommerküche:

Salzspezialität „Rose- La Diva“ Bio von Sonnentor 75 g= 4,90 € incl. 7% MwSt

Eine atemberaubende, sinnliche Mischung. Betörender Rosenduft vereint mit verführerisch süßsauerlichen Himbeercrisps und fruchtigem rosa Pfeffer- eine Liebeserklärung an den Gaumen.

Schmeckt besonders lecker zu leichten Speisen wie Fisch, Huhn, Reis, Gemüse, Frischkäse und Salat

Salzspezialität „Asia“ Bio von Sonnentor 100g= 3,20 € incl. 7% MwSt

Goldgelb leuchten die exotischen Gewürze dieser Curry-Salzmischung, mit der sich die Zubereitung aller asiatischen Gerichte sehr erleichtern lassen.

Zu empfehlen für Geflügel, Ente, Lamm, Meeresfrüchte, Fisch, Gemüse, Reis- und Wokgerichte und Rührei mit Tomaten!!! Lecker, lecker ;-))

Terminübersicht für das zweite Halbjahr 2019

1. Kurse zur Empathischen Kommunikation

Beobachtung vs Bewertung

Gefühle vs Interpretationen

Bedürfnisse vs Strategien

Bitten vs Forderungen

Zu jeder leichten Konversation gibt es einen „Gegenspieler“. Oft sind wir so in unseren alten Kommunikationsmustern verhaftet, dass wir das nicht bewusst merken.

In den Kursen möchte ich mit euch wieder Sprache und Kommunikation bewusst erfahren und die Leichtigkeit und Freude, die darin enthalten ist, fördern und trainieren.

Egal in welchen Bereichen deines Lebens du etwas besser und anders erleben möchtest; du kannst jede neue Formulierung gewinnbringend anwenden. So wirst du nicht nur klarer und präsenter, sondern auch gelassener und selbstbewusster kommunizieren.

Das wird ein großartiges Erlebnis. Du wirst es sehen, hören und fühlen. Ich verspreche es dir ;-))

Kosten für 4 Termine = 88.00 € incl. 19% MwSt

Termine:

Montag, 19.30 Uhr	12.8.	16.9.	14.10.	11.11.
Mittwoch, 9.30 Uhr	21.8.	18.9.	16.10.	13.11.
Mittwoch, 19.30 Uhr	14.8.	11.9.	16.10.	20.11.
Donnerstag, 19.30 Uhr	22.8.	26.9.	17.10.	21.11.

Urlaub vom 18.10. bis zum 25.10. 2019

Ernährung nach den 5 Elementen:

Donnerstag 29.07, Beginn 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Kosten incl. Abendessen: 17.50 € incl. 19% MwSt

Ende Juli wandelt sich die Sommerzeit schon langsam in die Phase der Vorherbstzeit.

Was das für uns und unseren Körper zu bedeuten hat, werde ich an diesem Abend recherchieren und für euch informativ und genussvoll präsentieren.

Weitere Termine zu den Jahreszeitlichen Umwandlungen und Ernährungsempfehlungen:

Jeweils Donnerstag ab 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr, Kosten 17,50 € incl. 7% MwSt

15.08. 12.09. 10.10. 07.11.

P.S. die Termine können einzeln gebucht werden.

Wer sich verbindlich anmeldet verpflichtet sich auch, den jeweiligen Kurs zu zahlen, da die Vorarbeiten und Essensvorbereitung mehr Aufwand bedeuten.

Workshop: Ändern oder Verändern?

Die Vorsilbe ver- bedeutet laut Duden: weg

Wenn wir etwas ändern wollen, werden wir nichts weg- nehmen, sondern etwas Neues beginnen.

Unser Gehirn reagiert deshalb auf Ver-Änderungen oft mit Unlust und Blockaden.

Um beruflich, privat.... Etwas zu ändern, braucht es das Wissen um viele Möglichkeiten.

Diese Schatzkiste möchte ich mit euch aufbauen damit ihr viele Möglichkeiten habt, die Änderungen auch nachhaltig zu etablieren.

Wenn ihr bereit seid- egal in welchem Bereich eures Lebens etwas zu ändern- freue ich mich auf euch.

Es wird ein Arbeit- Handlungsorientierter Kurs.

Nur mit theoretischen Ideen und Plänen ändert sich nichts, solange wir nicht ins Tun kommen.

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun. - Johann Wolfgang von Goethe

Wer wirklich, wirklich etwas in seinem Leben ändern will, der wird in diesem Kurs sicherlich viele Mittel und Wege finden.

Und da es erwiesen ist, dass wir in einer gleichgesinnten Gruppe viel schneller und effektiver lernen, freue ich mich auf viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Termine:

Mittwochs ab 19.00 Uhr:

28.08. 25.09. 30.10. 27.11.

Kosten für 4 Termine= 88,00 € incl. 19% MwSt

Bei Buchung vor dem 10.08. bezahlst du nur noch 80,00 €

Der Kurs ist verbindlich nur im Ganzen zu buchen.

**Mein Mann und ich wünsche euch allen einen wunderschönen, erholsamen Sommer.
Sollte er nicht so erholsam sein, wisst ihr ja, wo ihr mich findet ;-)**

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Hermann und Ute Niemann