

Newsletter November 2019

Liebe Kundinnen und liebe Kunden,  
gestern am 1.11. 19 konnte ich wieder voller Dankbarkeit auf mein Geschäftsjahr blicken. Nun gibt es mein Bücherstübchen bereits 26 Jahre.

Anfang des Jahres hatte ich geplant, den Verkauf zu reduzieren und nur noch die Kurse zu geben.

Durch das Auflösen der festen Geschäftszeiten habe ich allerdings mehr Kunden als vorher, mehr Beratungen und ein mehr Kursteilnehmer.

Ich merke, das Loslassen ein wirksamer Bestandteil ist, um zu wachsen ;-))

Deshalb bleibe ich voller Begeisterung und Freude noch weiter tätig, solange meine treuen Kunden und Kundinnen es mögen.

Vom 1.11. bis Heiligabend werde ich konstant Donnerstags und Freitags von 10.00 bis 12.00 und von 16.00 bis 19.00 Uhr geöffnet haben und Samstags von 10.00 bis 13.00 Uhr.

Montags bis Mittwochs öffne ich wie gewohnt nach Bedarf.

#### **Buchvorstellungen:**

- 1. „Leben, Schreiben, Atmen – eine Einladung zum Schreiben von Doris Dörrie  
Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Schreiben heißt für Doris Dörrie, das eigene Leben bewusst wahrnehmen. Wirklich zu sehen, was vor unseren Augen liegt. Oder wiederzufinden, was wir verloren oder vergessen haben. Es ist Trost, Selbstvergewisserung, Anklage, Feier des Lebens. Doris Dörrie denkt in diesem einzigartigen Buch über das autobiographische Schreiben nach, gibt Tipps und kreative Anleitungen. Und sie legt gleich selbst los und erzählt hinreißend ehrlich von ihrem eigenen Leben.

- 2. „Allmen und der Koi“ von Martin Suter Preis: 22,00€ incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Eine Einladung von „Unbekannt“ lockt Allmen nach Ibiza auf ein exklusives Anwesen. An einem großen Teich erwartet ihn ein älterer Herr und zeigt ihm seine kostbaren Kois. Einer der zutraulichen Fische- der wertvollste- ist verschwunden. Die Detektei Allmen International erhält den Auftrag, „Boy“ fast eine Million wert, ausfindig zu machen. Allmen und seine Crew finden diskreten Zutritt zur abgeschirmten Welt der Insel-High-Society und bekommen Einblick in eine kuriose Sammelleidenschaft.  
**Ein gelungenes Weihnachtsgeschenk mit Niveau!**

**3. „Der große Schlaf“ von Raymond Chandler, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** General Sternwood ist steinalt, steinreich und hat zwei schöne, wilde Töchter. Die aufreizende Carmen wird erpresst, und Privatdetektiv Philip Marlowe soll die Sache aus der Welt schaffen. Der erste Großstadtdetektiv überhaupt findet sich wieder zwischen Banditen und Blondinen. Alle haben ihre Waffen: Kurven, Kugeln- und Marlowe seine Cleverness. Achtzig Jahre nach Erscheinen originalgetreu übersetzt in einer modernen Sprache, mit Dialogen wie Schusswechsel.

**Einfach herrlich zu lesen!**

**4. „Der Weg des Bogens“ von Paulo Coelho, Preis: 20,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Höre weder aus Angst noch aus Freude auf weiterzugehen: Der Weg des Bogens hört nie auf.

**Eine poetische und inspirierende Anleitung zum gelassenen Umgang mit sich selbst.**

Das ideale Geschenkbuch

Tetsuya ist der beste Bogenschütze des Landes. Er lebt als Tischler in einem abgelegenen Tal. Als ein ehrgeiziger anderer Bogenschütze ihn aufspürt und sich mit ihm messen will, stellt er sich der Herausforderung. Doch seine Lehrer gibt er nicht an ihn, sondern an einen einfachen Jungen in seinem Dorf weiter.

Ein Buch für Genießer, Künstler, Wahrheitssuchende- und natürlich für Bogenschützen.

**5. „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“ Die Anleitung für ein gesundes und glückliches Hirn von Valerija Sipos/Ulrich Schweiger, Preis. 19,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Zu Risiken und Nebenwirkungen Ihres Gehirns lesen Sie dieses Buch!

**Das Gehirn ist das fantastischste, was der menschliche Körper zu bieten hat.**

Es ist ein extrem nützliches Werkzeug. Bei allzu leichtgläubigem Gebrauch treten allerdings Gefahren und Risiken auf.

Das informative und fundierte Sachbuch beschreibt kurzweilig, wie Sie mit dem richtigen Wissen über die Risiken und Nebenwirkungen des Gehirns gezielt Ihre psychische Gesundheit fördern können.

Die Autoren sind erfahrene Experten und vermitteln konkrete Anleitungen, die auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, Psychiatrie und klinischen Psychologie basieren. Mit vielen Fallbeispielen.

**6. „Sorgenlos und grübelfrei“ Wie der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingt von Rudolf/ Korn, Preis: 24,95€ incl. 7%v MwSt**

**Inhalt:** Versuchen Sie einmal, nicht an eine blaue Giraffe zu denken...- Hat es funktioniert? Wahrscheinlich nicht, denn ein Gedanke wird dadurch, dass man ihn zu unterdrücken versucht, nur stärker. Dies gilt für den Gedanken an eine blaue Giraffe, aber auch für Grübel- und Sorgengedanken, die sehr belastend sein können.

**Oliver Korn und Sebastian Rudolf zeigen, dass nicht die negativen Gedanken selbst problematisch sind, sondern wie man mit ihnen umgeht.** Dabei kann jeder von metakognitiven Strategien profitieren, die das „Denken über das Denken“ verändern- vor allem jedoch Menschen mit Ängsten oder Depressionen.

**Übungen, Tipps und Fragebögen regen zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen „Denkapparat“ an und helfen, negative Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen.**

Alle Arbeitsmaterialien auch online zum Download.

**Tees für die kalte Jahreszeit:**

Von der Firma Sonnentor:

1. **Tee Adventskalender:** 24 verschiedene Bio Tees **Preis: 4,50 € incl. 7% MwSt**
2. **Neujahrstee** 18 Tee-Glücksbringer Bio zum Verschenken oder Selbst Genießen: **Preis: 4,20 € incl. 7% MwSt**
3. **Wieder gut! Frei von der Leber** – Bio Kräuterteemischung, **Preis: 3,90€ incl. 7% MwSt**
4. **Wieder gut! Frosch im Hals**- Bio Kräuterteemischung, **Preis: 3,90 € incl. 7% MwSt**
5. **Basen-KräuterTee** – Bio Kräuterteemischung, **Preis: 3,50 € incl. 7% MwSt**

**Bio-Duftangebote von Primavera life:**

1. **Mini-Duftstein** für das Auto, zum Mitnehmen oder für die Raumbeduftung: **Preis: 4,90€ incl. 19% MwSt**
2. **Duftöl Zirbelkiefer** reinigt die Raumluft und fördert einen erholsamen Schlaf **Preis: 7,90 € incl. 19% MwSt**
3. **Raumspray Zirbelkiefer, Preis: 8,90 € incl. 19% MwSt**

**Weihnachts- und Winterdüfte:**

1. **Sonniger Winter** (Litsea, Weißtanne, Zeder u.a.) **5ml: 7,90 € incl. 19% MwSt**
2. **Zimt & Sterne** (Zimt, Orange, Tonka-Extrakt u.a.) **5ml: 7,90 € incl. 19% MwSt**
3. **Winterzauber** (Mandarine, Honigwabe, Tonka-Extrakt u.a.) **5 ml: 7,90 € incl. 19% MwSt**

4. **Sternentraum** (Orange, Grapefruit, Zimtrinde u.a.) **5ml: 7,90 € incl. 19% MwSt**
5. **Merry Christmas** (Mandarine, Weißtanne, Tonka-Extrakt u.a.)  
**5 ml: 7,90 € incl. 19% MwSt**
6. **Gemütliche Stunden** (Orange, Vanille, Mandarine, Zirbelkiefer u.a.)  
**5 ml: 7,90 € incl. 19% MwSt**

**Kleine besondere Geschenkideen:**

**Armbänder aus Edelsteinen** (Onyx, Rosenquart, Bergkristall oder Granat) **mit dem Symbol der Blume des Lebens aus Silber: 14,90 € incl. 19% MwSt**

**Bezauberndes von OUPS:**

**Minibücher (Preis: 5,90 € incl. 7% MwSt)**

„Mit Mut und Vertrauen durchs Leben“

„Alles wird gut“

„Freundschaft“

**Tasse „Rosalie- Kopf hoch, das Licht ist immer oben“ Preis: 9,90€**

**Alles weitere finden Sie bei mir im Geschäft.**

**Ich lade Sie alle herzlich ein, sich in Ruhe bei mir umzuschauen.**

**Eine Tasse Kaffee oder Tee stehen bereit.**

1. Kurse zur Empathischen Kommunikation

Im September beschäftigen wir uns mit dem „rechten Maß“ oder der ausgeglichenen Balance. Für unsere Verantwortung werden wir stärkende Sätze formulieren und mit unseren Erfahrungen und Wahrnehmungen füllen.

Kosten für 1 Termin = 22.00 € incl. 19% MwSt

Termine:

Montag, 19.30 Uhr	11.11.
Mittwoch, 9.30 Uhr	13.11.
Mittwoch, 19.30 Uhr	20.11.
Donnerstag, 19.30 Uhr	21.11.

Arbeitskreis „Ernährung nach den 5 Elementen“:

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

Beginn 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

Do. 07.11. Thema: Magen- und Darmerkrankungen

Samstag, 16.11. 10.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr Thema: Winterfrühstück

Rezepte und Einkaufslisten für den Winter mit Frühstück (3 verschiedene Angebote)

Kosten: 17,50 € incl. 19% MwSt

Bitte bedenken, 3 Tage vor dem Termin ist keine Abmeldung mehr möglich.

Workshop: Ändern, Verändern oder Wandeln?

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

Termine:

Mittwochs ab 19.00 Uhr 27.11.

Die Termine für das Jahr 2020 : 08.01. und 05.02.2020

Pause vom 24.12. 19 bis zum 02.01.2020

*Kommen Sie alle gut durch die dunkle Zeit, lassen Sie die Sonne in Ihrem Innern strahlen.*

*Das wünschen von Herzen:*

*Hans-Hermann und Ute Niemann*