

## Newsletter Januar 2020

**Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen**  
**Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587 mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de)**  
**Web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de), mobil NEU!!!: 0151/41614802**

### Zusatztermin:

**Am Donnerstag, 16.01.2020 lade ich alle herzlich ein, die abnehmen wollen:**

Ohne Kalorienzählen

Ohne Diät

Ohne Verzicht

Ohne Eiweißshakes oder sonstige „Wundermittel“

Seit 3 Jahren halt ich mein Gewicht und bin jeden Tag rundum satt und zufrieden, fit und gelassen.

Natürlich habe ich meine Ernährung verändert, doch es hat mich weder Überwindung gekostet, noch habe ich das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen.

Und wenn ich Appetit darauf habe, esse ich auch mal Schokolade, Kuchen oder Pudding...

Trotzdem bleibt mein Gewicht konstant, da ich meinem Körper täglich zu 80% die für mich aufbauenden und stärkenden Nahrungsmittel versorge.

Wer mehr darüber wissen möchte, kann sich am **16.01.20 ab 19.00 Uhr kostenfrei** darüber informieren.

**Bitte meldet euch kurz an. Und gebt diese Information gerne weiter.**

### Buchvorstellungen:

1. **„Artemisia Annua“ Heilpflanze der Götter von Barbara Simonsohn, Preis: 8,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Artemisia annua- der Einjährige Beifuß- wird bereits seit Jahrhunderten von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als wirksames Mittel gegen Malaria und andere schwere Erkrankungen eingesetzt. Neueste Studien deuten darauf hin, dass das „Kronjuwel aus der Schatzkammer der TCM“ auch bei Diabetes, Krebs und HIV-Infektionen vielversprechende Wirkungen hat.

**Neben dem Wirkstoff Artemisinin enthält die „Wunderpflanze“ über 400 gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe**, die u.a. antibakteriell, antiviral und immunstimulierend wirken und nahezu nebenwirkungsfrei sind. Beeindruckend ist auch der hohe ORAC-Wert, der das antioxidative Potenzial der Pflanze beschreibt. Artemisia annua kann außerdem auch bei Allergien, Borreliose, Entzündungen sowie gegen Parasiten und Pilzbefall helfen.

2. **„Das Wunder der Wertschätzung“ von Reinhard Haller, Preis: 17,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Beziehungen stärken, Gemeinsam wachsen: Echte Wertschätzung wirkt wahre Wunder: Sie aktiviert unser Belohnungs- und hemmt unser Angstzentrum im Gehirn. So entfalten sich in kürzester Zeit Kreativität, Motivation und Beziehungsfähigkeit.

**Bestsellerautor Professor Reinhard Haller belegt die Wirksamkeit dieser „Wundermedizin“ mithilfe vieler Fallbeispiele aus Therapie und Gerichtssaal sowie erhellenden wie amüsanten Abstecher in die Philosophie.** In der Erziehung ist Wertschätzung ebenso unverzichtbar wie in Partnerschaft und Berufsleben. Praktische Impulse helfen uns, selbst immer eine wertschätzende Grundhaltung einzunehmen. So lernen wir- andere stark zu machen und dabei selbst stärker zu werden- denn jede Geste echter Wertschätzung wird mit vielen ähnlichen Gesten beantwortet werden.

**3. „Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern“ von Yvonne George, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** In diesem Buch erfährst du: Regeln und Grenzen sinnvoll zu gestalten, liebevoll und konsequent zu bleiben, Konflikte friedlich zu lösen, mit Einfühlsamkeit Bedürfnisse zu erkennen und Gefühle zu verstehen, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, Klarheit ins Chaos zu bringen und heraus zu finden, was du und dein Kind wirklich brauchen.

**4. „Heuschnupfen“ Gesund leben mit Chinesischer Medizin von J. Bernot, A. Hellweg und C. Nichterl, Preis. 17,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Das Buch enthält eine Vielzahl natürlicher und erfolgreicher Heilmethoden bereit, um gegen Heuschnupfen vorzugehen. Die fernöstliche Medizin bezieht die Zeit außerhalb der „Pollensaison“ ausdrücklich mit ein und kann so nicht nur Ihre akuten Beschwerden lindern, sondern auch tiefer liegende Ursachen Ihres Heuschnupfens bekämpfen.

In diesem Buch finden Sie unter anderem: **Methoden zur Ermittlung Ihres Heuschnupfen-Typs, Kochrezepte nach der Fünf-Elemente-Lehre zur Stärkung Ihres Immun- und Organsystems, Rezepte für Tees, um akute Reiz-Symptome zu lindern, Anleitungen zu Bewegungsübungen sowie zu Akupressur und Selbstmassage.**

**5. „Gesund leben mit Chinesischer Medizin von J. Bernot, A. Hellweg, C. Nichterl, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Dieses Buch 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: **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.**

**Duftangebot des Monats:**

**Lavendel fein bio: 10 ml statt 10,90 nur 9,00 € incl. 19% MwSt**

**Lavendelduft reinigt die Raumluft, entspannt und bringt frische Energie ins Haus.**

**Kardamom ganz bio: 30 g statt 3,80 € = 3,00 € incl. 7% MwSt**

Wirkung lt. Florian Ploberger, Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin:

**Kardamom stärkt Milz, Magen, Lunge und Dünndarm**

Wirkt Verschleimung entgegen, regt die Trennungsfunktion des Dünndarms an und wirkt einer Qi-Stagnation entgegen.

Man setzt Kardamom ein bei: Druckgefühl im Bereich des Thorax, Blähungen, Schweregefühl, Übergewicht, Chronischer Bronchitis, Erkrankungen der Atmungsorgane mit Husten und Auswurf.

**Empfehlung:** 1 Kardamomkapsel zerdrücken, mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 min. ziehen lassen und langsam trinken.

**Außerdem ist die Wirkung von selbstgemösertem Kardamom erheblich besser und der Duft ist einfach herrlich.**

**Tees für die Winterzeit:**

**1. Schafgarbe bio 50 g statt 3,50 € = 3,00 € incl. 7% MwSt: Quelle ebenfalls F. Ploberger**

**Wird empfohlen bei:** Verdauungsproblemen, Völlegefühl, Entzündung der Gallenblase, Kopfschmerzen, Drehschwindel, Hoher Blutdruck, Hämorrhoiden, Thrombosen, Venenentzündungen, Entzündung des Magen-Darmtrakts

**2. Frauenmantel bio 40g statt 3,20 € = 2,50 € incl. 7% MwSt**

**Wird empfohlen bei allen Frauenleiden:** von der Pubertät bis zu den Wechseljahren ist das Frauenmantelkraut eine Basispflanze für viele Beschwerden.

z.B. Schlafstörungen, nervöse Unruhe, leichte unspezifische Durchfallerkrankungen, Blutungen des Zahnfleisches, stärkt Bänder und Gewebe, akute Gastritis, Entzündungen im Becken, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, hitzige Hauterkrankungen: Furunkel, Abszesse, Hautunreinheiten, nässende Ekzeme, erhöhte Harnsäurewerte im Blut, reinigt die Lymphe, wirkt reinigend, entzündungshemmend, wundheilend (Quelle: „Westliche Pflanzen und ihre Wirkungen in der TCM von Rita Traversier)

**Termine für das erste Halbjahr 2020:**

**Empathische Kommunikation**

**Thema: Schuld oder Verantwortung?** Immer noch beliebt ist die Frage in einer Konfliktsituation: „Wer ist schuld?“ Dass es darauf keine befreiende Antwort geben kann, habe sicher schon viele gespürt und dennoch halten Menschen daran fest. Der Schuldige muss sich ent-schuldigen, wird bestraft oder wird aus einer Gruppe verstoßen und dann ist alles wieder gut.

Wir suchen andere Wege, neue Einstellungen und lernen durch eigene Erfahrungen, dass es andere Möglichkeiten gibt, um Konflikte zu lösen, selbstbestimmt zu bleiben, unsere Würde zu leben und klare Grenzen zu setzen.

<b>Montags 19.30 Uhr</b>	13.01. 20.04.	10.02. 11.05.	09.03. 08.06.	06.07.
<b>Mittwochs 9.30 Uhr</b>	22.01. 15.04.	19.02. 13.05.	18.03. 10.06.	08.07.
<b>Mittwochs 19.30 Uhr</b>	15.01. 22.04.	12.02. 20.05.	11.03. 17.06.	15.07.
<b>Donnerstags 19.30 Uhr</b>	23.01. 16.04.	20.02. 14.05.	19.03. 18.06.	16.07.

## Seite 4

**Kurs Veränderungen** 08.01. 05.02.  
**Mittwochs 19.00 Uhr**

**Neuer Kurs Veränderungen** 25.03. 29.04. 27.05. 01.07.

Dieser Kurs soll uns Schritt für Schritt stärken und führen. Wir alle sind ständig Veränderungen ausgesetzt. Oder wir spüren, dass wir etwas in unserem Leben verändern wollen. Wie wir aufmerksam und vor allen Dingen mit viel Selbstliebe dem Thema Veränderungen begegnen können, erarbeiten wir uns in diesem Kurs. Konkrete Übungen und umsetzbare neue Gewohnheiten können getestet und angewendet werden. Schön ist es, wenn aus den Tests neue Handlungen werden, die uns gut tun. Im laufenden Kurs, der am 05.02. endet sind wir uns schon ein großes Stück näher gekommen.  
Deshalb freue ich mich, gleich wieder einen neuen Kurs anbieten zu können.

Der Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung wird monatlich die jahreszeitlichen Vorgaben aus der Traditionell-Chinesischen-Diätik testen.

Da jeder Mensch individuell ist, kann nur das Ausprobieren zeigen, was wir uns geeignet ist und was nicht.

Die jeweiligen Themen werden vorher im Newsletter ausführlich beschrieben.

### **Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung**

**Montags 19.00 Uhr** 20.01. 24.02. 23.03.  
27.04. 25.05. 29.06.

**Kursgebühren:** für die Kurse Empathische Kommunikation und Kurs Veränderungen: pro Termin: 22,00 € incl. 19% MwSt

Für den **Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung:** 17,50 € incl. 19% MwSt

***Mein Mann und ich wünschen euch allen einen guten Start ins Neue Jahr 2020 und dass es uns allen gelingt, verantwortungsvoll, friedvoll und liebevoll miteinander zu leben.***

***Mit herzlichen Grüßen***

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