

## Newsletter Februar 2020

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen, Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil: 0151/41614802

Mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de), web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)

### Achtung:

**Am Samstag, 08.02.2020** findet in der Zeit von **11.00 bis 17.30 Uhr** wieder eine **Gesundheitsmesse rund ums Syker Rathaus** statt.

„**ISS DICH GLÜCKLICH**“- zu diesem Thema halte ich an diesem Tag einen Vortrag.

Sie erfahren, wie aus Sicht der Traditionell chinesischen Medizin, **Nahrungsmittel unser körperliches und seelisches Wohlbefinden** fördern können.

Der Vortrag findet statt in **der Bücherei (Mehrzweckbereich) in der Zeit von 12.30 Uhr bis 13.15Uhr.**

Ich freue mich auf Sie 😊

An meinem Stand im Rathaus werde ich wieder viele interessante Angebote für Sie da haben.

Besonders hinweisen möchte ich auf eine **Rabattaktion für die Bio-Raumsprays von Primavera.**

### Buchvorstellungen:

1. **„Eine starke Leber durch richtige Ernährung“ (Sanfte Heilung mit 6 Wochen-Entgiftungsprogramm) von Katharina Ziegelbauer, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Die Leber wird als Entgiftungszentrale unseres Körpers oft stark gefordert. Dafür ist aber nicht nur ein Zuviel an Alkohol verantwortlich, auch die (Halb-)Fertigprodukte unserer westlichen Ernährung voller Zucker und Fett tragen dazu bei- sowie unsere Emotionen und der Stress, dem wir täglich ausgesetzt sind.

**Die gute Nachricht:** Die Leber kann sich schnell erholen.

**Katharina Ziegelbauer gibt Tipps für eine entspannte, lebergesunde Lebensführung und zeigt, wie uns eine Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Regeneration behilflich sein kann:**

Ihr flexibles Entgiftungsprogramm sorgt in nur sechs Wochen für eine sanfte Heilung unserer körpereigenen „Kläranlage“- und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.

2. **„Schluss mit dem täglichen Weltuntergang“ wie wir uns gegen die digitale Vermüllung unserer Gehirne wehren, von Maren Urner, Preis: 16,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Warum wir vor lauter News die Nachrichten übersehen: Klimaerwärmung, Terror, Flüchtlingskrise, Insektensterben: Wer die Nachrichten verfolgt, bekommt den Eindruck, dass wir alle dem Untergang geweiht sind. Das überfordert uns und lässt uns hilflos zurück. Denn unser Gehirn reagiert jedes Mal automatisch mit einem Fluchtinstinkt. Die Neurowissenschaftlerin Maren Urner beschreibt, wie die alltägliche Informationsflut unserem Hirn schadet und zeigt zugleich neue Wege aus der digitalen Abhängigkeit und Überforderung- so dass wir den Herausforderungen unserer Zeit nicht mehr dauergestresst und zynisch, sondern kritisch und konstruktiv begegnen.

3. **Fastenkalender 7 Wochen ohne Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus 26.2.-13.4.2020 Preis: 10.90 € incl. 7% MwSt**

4. **„Fühle dein Glück“ Kartenset mit 49 gute-Gedanken-Karten von Ina Rudolph und Mirko Betz, Preis: 17.00 incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Wie fühlt sich dein Leben gerade an? Die Antwort hängt stark davon ab, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, worum deine Gedanken kreisen. Siehst du auch viel zu oft das Schwierige, das Negative, das, was fehlt?

**Ina Rudolph und Mirko Betz haben Gute-Gedanken-Karten** entwickelt, die das Denken und Fühlen auf all das Wunderbare und Aufbauende im Leben lenken, das auch die ganze Zeit geschieht oder bereits geschehen ist. Jede Karte ist ein kleiner Gedankenanstoß, mindestens drei Beispiele zu deinem jeweiligen Thema zu finden. Durch diesen Perspektivwechsel kannst du eingefahrene Denkmuster verlassen und negative Gefühle durch Dankbarkeit und Liebe ersetzen. Und du wirst dein persönliches Glück im Leben spüren.

5. **„Ente gut- alles gut! Kartenset mit 55 Karten von Pernille Lindroos, Preis: 12,95 € incl 7% MwSt**

**Inhalt:** Die kluge Ente Anne Anka hat zu (fast) jeder Lebenssituation einen weisen Spruch. Damit hält sie uns vor Augen, dass das Leben seine Kapriolen schlägt und man es manchmal nicht zu ernst nehmen sollte. Ob wir humorvoll in die Zukunft blicken oder uns von ihren Lebensklugheiten inspirieren lassen möchten: mit Anne Anka können wir schließlich sagen: Ente gut- alles gut

Wie in jedem Jahr nimmt die Zahl der Grippeerkrankungen kurz vor Frühjahrsbeginn zu. Ich möchte Ihnen daher die Vitalpilzmischung von MykoVital empfehlen:

MykoVital ist der einzige Anbieter in Deutschland, der selbst die Pilze biologisch züchtet. MykoVital empfiehlt in der Erkältungszeit und auch vor Krankenhausaufenthalten eine Mischung bestehend aus: **Coriolus (Schmetterlingstramete) und Reishi (Glänzender Lackporling)**

Aufgrund der Inhaltsstoffe sollen diese Vitalpilze eingesetzt werden bei: Infektionen der oberen Luftwege, der Harnwege und des Verdauungstraktes. Auch eine antibakterielle und antifungale Wirkung wurde bei verschiedenen Erregern beobachtet (E.Coli, Streptokokken oder Candida). Aphten und Entzündungen an den Mundschleimhäuten können daher auch mit Hilfe dieser Pilzmischung unterstützend behandelt werden.

Ich habe für alle Interessierten eine Zusammenstellung zur genaueren Information.

**93 Kapseln bio kosten 49,99 € incl. 7% MwSt**

**Teangebote von der Firma Sonnentor:**

**„Wieder gut! Frei von der Leber weg“**

**Bio-Kräuterteemischung statt 3,90 € = 3,50 € incl. 7% MwSt**

**„Wieder gut! Frosch im Hals“**

**Bio-Kräuterteemischung statt 3,90 € = 3,50 € incl. 7% MwSt**

**Duftangebote der Firma Primavera life:**

**Raumspray Bio Die Preise gelten, solange der Vorrat reicht!**

**Gute Laune (Zitrusdüfte) statt 5,90 € = 4,50 € incl. 19% MwSt**

**Clean Air (frischer Duft) statt 5,90 € = 4,50 € incl. 19% MwSt**

**Lemongras (zitronig) statt 5,90 € = 4,50 € incl. 19% MwSt**

**Harmony (blumig) statt 6,90 € = 5,50 € incl. 19% MwSt**

**Yoga Mattenspray statt 8,90 € = 7,50 € incl. 19% MwSt**

**Neuigkeit von Primavera life:**

**Simply Silent: AromaThermoduftsein (lautlos, einfach ohne Wasser)**

**Anwendung:** 5-8 Tropfen einer 100% naturreinen Duftmischung- 1 Stunde Dauerbetrieb, danach automatische Abschaltung.

**2 der Thermoduftsteine biete ich im Februar für 30,00 € statt 36,90 € incl 19% MwSt an!!!**

**Alles Gute für unser Wohlbefinden:**

**Schwarzer Sesam Bio:** schwarzer Sesam ist sehr calciumhaltig und wird von der traditionell chinesischen Medizin zur Nieren- und Knochenstärkung empfohlen:

Jeden Morgen einen Teelöffel auf das Frühstück geben.

**400 g: statt 9,60 € = 8,99 € incl. 7% MwSt**

**Schwarze Melasse bio:** auch die schwarze Melasse ist aus Sicht der Traditionell chinesischen Medizin ein wertvolles Nahrungsmittel: sie wird zur Stärkung des Blutes (blutbildend) empfohlen und ist daher gut für Herz, Leber und Lebensenergie

**300 g statt 4,50 € = 3,99 € incl. 7% MwSt**

**Blütenpollen bio: zur Stärkung des Immunsystems**

**225 g statt 9,90 € = 9,50 € incl. 7% MwSt**

**Termine:**

**Empathische Kommunikation**

**Montag 19.30 Uhr 10.02.**

**Mittwoch 9.30 Uhr 19.02.**

**Mittwoch 19.30 Uhr 12.02.**

**Donnerstag 19.30 Uhr 20.02.**

**Preis pro Termin: 22,00 € incl. 19% MwSt**

**Interessierte sind immer willkommen!!!**

**Kurs Veränderungen:**

**Mittwoch 19.00 Uhr 05.02.**

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

**In diesem Kurs sind noch freie Plätze. Wer sich bis zum 15.02. anmeldet zahlt statt 88,00 € nur 80,00 € incl. 19% MwSt**

**Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung**

**Montag 19.00 24.02.**

**Geplant ist die Vorbereitung auf das Frühjahr. Alles was jetzt gut tut, die Winterschwere vertreibt und die Organe entlastet werde ich für Sie recherchieren, zusammenstellen und mit einem genussvollen Abendessen abrunden.**

**Preis: 17,50 € incl. 19% MwSt**