

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Bücherstübchen und Gesundheitsberatung,  
Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587,  
Mobil NEU ab 12/2019:: 0151/41614802  
email: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de), web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)

In eigener Sache:

Vom 2.3. bis zum 6.3. findet wieder eine Suppenfastenwoche in Ahlhorn statt. Es sind noch 3 Plätze frei geworden. Die Woche kostet incl. Bustransfer, Übernachtung, Essen und Getränke: 300,00 €  
Wer noch spontan Zeit und Lust hat, ist herzlich willkommen. Bitte meldet euch gleich bei mir an.

**Kurs Veränderungen:**

**Der Kurs „Veränderungen“ beginnt am 25.3.**

**Es ist noch ein Platz frei.**

Laut dem chinesischen Kalender ist das Jahr 2020 dem Holzelement zugeordnet.

Das bedeutet, dass das gesamte Jahr uns die Energie und Kraft gibt, Veränderungen zu wagen, neu zu wählen, wenn wir merken, dass etwas uns nicht gut tut und uns zu trauen, Visionen zu haben und zu uns von Beschränkungen, Ängsten und Selbstzweifeln zu befreien.

Diese Energie möchte ich mit euch nutzen, um euch zu unterstützen, Neues zu wagen und Altlasten abzulegen.

Es wird bestimmt wieder ein großartiger Kurs und ich bin schon mit einigen Vorbereitung ganz in die Materie eingetaucht.

**Buchvorstellungen:**

**1. „Wie der Körper sich selbst heilt“ von Alex Wu, Preis: 12.99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** 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**

**2. „Waldmedizin- Die Heilkraft der ätherischen Baumöle“ von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring, Preis: 16,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Der Wald ruft! Seit den Veröffentlichungen wissenschaftlicher Studien über die nachhaltigen Erfolge von Waldtherapien, erlebt der Wald ein wahres Comeback.

**In der Aromatherapie** sind die vielfältigen Heilwirkungen ätherischer Nadelbaumöle schon lange bekannt. Die Hauptgruppe der Inhaltsstoffe dieser Öle sind Monoterpene, die nachweislich das Immunsystem aktivieren und sich wohltuend auf unser körperliches und psychisches Befinden auswirken.

**Die fachkundigen Autorinnen stellen in diesem Buch viele einfache Rezepturen zum Selbermischen vor, die bei Erkältungskrankheiten, Gelenksbeschwerden, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Stress effektiv und auf sanfte Weise helfen.**

**3. „Kräuter und Gewürze als Medizin“ von Klaus Oberbeil, Preis: 19.99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** „gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen!“ Der Volksmund hat recht: Kräuter und Gewürze lindern Beschwerden wie Erkältungen, Kopfschmerzen oder Magen- Darm-Störungen meist ebenso gut wie chemisch-synthetische Pillen- und sind zudem bekömmlicher. Auf Wiesen und in Wäldern können Sie viele dieser blühenden und duftenden Kostbarkeiten sogar zum Nulltarif sammeln. Für über 80 Kräuter und Gewürze zeigt Ihnen der renommierte

Medizinjournalist Klaus Oberbeil übersichtlich und kompakt, wo man sie finden kann, wogegen sie wirken und welche wertvollen Inhaltsstoffe sie auszeichnen. Zahlreiche Rezepte für Tees, Tinkturen oder Umschläge sowie Einkaufs- und Anwendungstipps machen dieses Buch zum unverzichtbaren Führer durch die Apotheke der Natur.

**4. „Die Super-Suppe“ von Sally Fallon Morell & Kaayla T. Daniel, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Sie nährt Körper und Seele und wärmt von innen und außen: Hinter der „Super-Suppe“ verbirgt sich die Kraftbrühe, deren gesundheitliche Vorzüge nicht nur unsere Großmütter schon zu schätzen wussten.

**Tatsächlich ist traditionelle Knochen- und Fleischbrühe** eines der wertvollsten Nahrungsmittel, das wir kennen: ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen und vor allem an Aminosäuren ist wichtig für die Gesundheit von Knochen und Gelenken, Sehnen und Knorpeln sowie Haut, Haaren und Zähnen. Moderne Instant-Brühen aus Granulat oder in Würfelform teilen sich nur den Namen mit der Kraftbrühe, keineswegs aber den Inhalt.

**Steht die „Super-Suppe“** regelmäßig auf dem Speiseplan, lindert sie nicht nur Erkältungskrankheiten, sondern hilft auch bei chronischen Erkrankungen wie Osteoporose, Arthrose, Psoriasis, Sklerodermie und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

**Neben grundlegenden Informationen zu klassisch zubereiteter Brühe und ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen geht der umfassende Ratgeber explizit darauf ein, welche Beschwerden sehr gut auf eine Ernährungsumstellung ansprechen.**

Die Autorinnen können hier nicht nur auf das überlieferte Heilwissen traditioneller Kulturen zurückgreifen, sondern auch unzählige aktuelle und wissenschaftlich belegte Studienergebnisse anführen.

150 Rezepte aus aller Welt zeigen, dass die Zubereitung von Knochen- und Fleischbrühe mit viel weniger Aufwand verbunden ist, als allgemein angenommen wird.

Doch nicht nur „pur“ ist die Super-Suppe“ ein echter Genuss, sondern sie lässt sich auch mühelos in zahlreichen Gerichten weiterverarbeiten, sodass wir jederzeit von ihren gesundheitlichen Vorzügen profitieren können.

**5. „Sorgenlos und grübfrei“ von Oliver Korn & Sebastian Rudolf, Preis: 24,95 € incl. 7% 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.

**Duftangebote von Primavera life:**

Ätherische Öle sind wahre „Beschützer“ wenn es um Viren, Bakterien, Milben, Parasiten geht. Deshalb biete ich im März alle **Baumöle mit 20% Rabatt an.**

Auch die **Raumsprays** sind in dieser Zeit sehr hilfreich, wenn man schnell die Raumluft reinigen möchte.

**Auch diese biete ich mit 20% Rabatt an** (solange der Vorrat reicht).

**Angebot: Duftende Waldkraft** – Baumöle für eine starke innere Mitte

Fichtennadeln sibirisch, Zeder bio, Zirbelkiefer bio- zusammen statt 15,90 € = **13.00 € incl. 19% MwSt**

**Angebot: AromaThermoduftsein „Simply silent“ von Primavera life:**

Lautlos! Einfach! Ohne Wasser!

Geräuschlose, rasche Erwärmung auf die ideale Diffusionstemperatur von ca. 49°C.

Einfache Handhabung und mühelose Reinigung.

Ohne Zugabe von Wasser, wenige Tropfen Duftzugabe genügen.

Beduftet räume bis zu 25 m<sup>2</sup> und schaltet nach einer Stunde automatisch ab

Ideal auch für Schlafzimmer und Büroräume geeignet.

Statt 36,90 € = **30,00 € incl. 19% MwSt (solange der Vorrat reicht)**

**Teeangebote für ein starkes Immunsystem:**

**Löwenzahn bio von Sonnentor, 40 g statt 3,70 € = 3,00 € incl. 7% MwSt**

Wirkung

lt. TCM (Quelle: Das große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin von Florian Ploberger)

**Thermik:** kalt

bitter, süß

**Geschmack:**

**Funktionen:** klärt Hitze,

kühlt toxische Hitze, leitet Feuchte-Hitze aus, wirkt Qi-Stagnation entgegen, wirkt aufsteigendem Leber-Yang entgegen, kühlt Leber-Feuer, tonisiert das Milz-Qi (niedrig dosiert)

**Anwendung bei:** Bindehautentzündung, Abzessen, Hepatitis, Entzündung der Gallenblase, Hämorrhoiden, Blasenentzündung, Müdigkeit, Neurodermitis, Diabetes mellitus

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

**Thermik:** kühl

**Geschmack:** bitter, adstingierend

**Funktionen:** leitet Leber-Feuer und Hitze im Blut aus, leitet Feuchte-Hitze im Dickdarm und in der Blase aus, wirkt mild Qi-Stagnation entgegen

**Anwendung bei:** Reizbarkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Entzündungen im Becken, Müdigkeit

Achtung: darf nicht angewendet werden während der Schwangerschaft

**Schafgarbe bio** von Sonnentor 50 g statt 3,50 € = **3,00 € incl. 7% MwSt**

**Thermik:** neutral, leicht kühl

**Geschmack:** scharf, bitter, süß, leicht aromatisch

**Funktionen:** tonisiert das Milz- und Herz-Qi, wirkt Leber-Qi entgegen, beruhigt aufsteigendes Leber-Yang, leitet feuchte Hitze und Schleim aus, wirkt Blut-Stagnation entgegen

**Anwendung bei:** Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Drehschwindel, hoher Blutdruck, Hämorrhoiden, Entzündungen des Magen- und Darmtraktes

**Termine März:**

**Empathische Kommunikation:**

<b>Montags 19.30 Uhr</b>	09.03. 20.04.	11.05.	08.06.	06.07.
<b>Mittwochs 9.30 Uhr</b>	18.03. 15.04.	13.05.	10.06.	08.07.
<b>Mittwochs 19.30 Uhr</b>	11.03. 22.04.	20.05.	17.06.	15.07.
<b>Donnerstags 19.30 Uhr</b>	19.03. 16.04.	14.05.	18.06.	16.07.
<b>Neuer Kurs Veränderungen</b>	25.03.	29.04.	27.05.	01.07.

Ankündigung (siehe Seite 1 newsletter März 2020)

Die Termine sind jeweils Mittwochs von 19.00 bis 21.00 Uhr

**Arbeitskreis 5-Elemente-Ernährung**

<b>Montags 19.00 Uhr</b>	<b>23.03. Gesundheit für Darm und Haut</b>
	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 allen eine entspannte und erleichternde Fastenzeit, einen schönen Frühlingsbeginn und starke Abwehrkräfte auf allen Ebenen***

***Mit herzlichen Grüßen***

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