

Newsletter Oktober 2020

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen, Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421-804587, Mobil: 0151-41614802, email: info@derneueweg-bs.de, website: www.derneueweg-bs.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. von 16.00 bis 18.00 Uhr oder nach Absprache

Urlaub: 11.10 bis 18.102020

Buch – und Kalender-Vorstellungen:

Jetzt beginnt wieder die Kalender-Saison. Hier habe ich ein paar Angebote für euch:

- 1. Der Lebensfreude-Kalender 2021 als Wand- Tisch- oder Taschenkalender
Preise: 8,80, 10,00 und 10,00 € incl. 16% MwSt**
- 2. Der Neukirchener Kalender als Buch- und Abreißkalender in Großdruck und
Abreißkalender Normalschriftgröße
Preise: 15,00 und 12,50 € incl. 16% MwSt**
- 3. Abreißen.Loslassen Kalender 2021 vom Diogenes Verlag Preis: 16.00 € incl. 16%
MwSt
Inhalt: Tag für Tag eine gute Übung- Abreißen und loslassen – 365 großartige
Gedanken und Lebensweisheiten**
- 4. Das große Glück mag kleine Dinge- Tischaufsteller mit Lebensweisheiten zum
Glücklichsein, Preis: 10.00 € incl. 16% MwSt**

Jetzt ist die beste Zeit:

- **Das Jahr langsam ausklingen zu lassen**
- **Die Schönheit der Natur zu genießen**
- **Zu schauen, was uns gut tut**
- **Dem Körper Gutes zu tun**
- **Das Immunsystem fit für den Winter zu machen**
- **Sich zu freuen und die eigene Freude und Begeisterung weiterzugeben**
- **Friedvoll und tolerant mit sich und anderen zu sein**

Ich wünsche euch viele schöne Erfahrungen mit euch.

- 5. „Was andere über mich denken, darf mich nicht lenken“ Michael Repkowsky,
Preis: 9,00 € incl. 5% MwSt
Inhalt: Wie schafft man es, sich weniger Gedanken darüber zu machen, was andere
über einen denken! Mit dieser Frage sehen sich viele Menschen konfrontiert.
Brauchbare Antworten zu finden stellt sich oftmals als schwierige Aufgabe heraus. In
diesem Ratgeber entführt Sie der Autor auf eine spannende Reise in Ihre Innenwelt.
Er ist davon überzeugt, dass Sie zwar alle Antworten in sich tragen, aber geht
erfahrungsgemäß auch davon aus, dass sich greifbare Tipps und Anregungen als
hilfreich erweisen, um hemmende Gedanken erfolgreich loslassen zu können.**

6. **„Kraftsuppen“ nach der chinesischen Heilkunde von Karola B. Schneider**

Preis: 18,95 € incl. 5% MwSt

Inhalt: In der chinesischen Heilkunde sind Getreide-, Gemüse – und Fleischsuppen wichtige Energiespender und Heilmittel. Sie stärken den Körper und das Immunsystem, geben Kraft und werden als spezielle Diät bei Krankheiten verordnet. Nach einer kompakten und leicht verständlichen Einführung in die Chinesische Heilkunde stellt Karola Schneider über 100 wohltuende und therapeutisch wirksame Suppenrezepte vor. Die Autorin widmet den Funktionskreisen der Organe besondere Aufmerksamkeit und zeigt, wie die therapeutische Wirkung der Suppen durch heilende Kräuter verstärkt werden kann:

Rezept zur Stärkung der Lunge und unserer Lebensenergie:

Zutaten: Kohlrabi, Gemüse-consommé, Spinat, Zwiebel, Olivenöl, Muskat, Salz, Cayennepfeffer, Sauerrahm, Kerbel, Mandelblättchen

Zubereitung: Kohlrabi würfeln und in Brühe weich kochen und pürieren. Spinat und Zwiebel separat in Olivenöl andünsten; mit Muskat, Salz und etwas Cayennepfeffer würzen und zum Kohlrabi geben. Beides noch 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren etwas Sauerrahm und Kerbel unterheben und gebräunte Mandelblättchen darüber streuen.

7. Vom 18.9. bis 25.9. haben wir mit 7 Frauen eine Basenwoche erlebt. Einige Rezepte haben wir getestet aus dem Kochbuch von Andrea Lapzin-Thiem. Und wir waren begeistert. Deshalb biete ich dieses großartige Kochbuch an, für alle, die langsam und ohne Stress, ihre Ernährung auf mehr basenreiche Kost umstellen möchten, bisher aber nicht wussten, wie sie das am besten und angenehmsten tun können:

„Süßkartoffel und Kokosnuss- Mein Weg zur basischen Küche“ von Andrea Lapzin-Thiem, Preis. 26.30 € incl. 5% MwSt

Inhalt: 170 gesunde, basische und basenüberschüssige Speisen. Alltagstaugliche und raffinierte Rezepte für Frühstücksideen, Snacks, Hauptspeisen, leckere Desserts, (Rohkost-)kuchen, Dips, Pestos, Salate, Cracker und köstliche Brote- mit viel Genuss wieder fit werden- nichts leichter als das.

Einfach und locker vermittelt die Autorin die Grundlagen des Säure-Basenhaushaltes. Sie gewährt Einblicke in die Kunst des Fermentierens, der Herstellung von Joghurt, Käse, Ghee und basischer Zahncreme und gibt Infos zu Gewürzen, Nüssen und Samen und vieles mehr.

Mit ihrer persönlichen Geschichte, wie die basische Ernährungsweise sie aus einem gesundheitlich desolaten Zustand und Übergewicht befreit hat und wieder zu einem beschwerdefreien, lebensfrohen Menschen gemacht hat, rundet sie dieses besondere Kochbuch ab.

Ein basischer Allrounder, der zeigt, dass diese Küche keinen Verzicht bedeuten muss, sondern sowohl kulinarisch, als auch körperlich eine Bereicherung für die ganze Familie ist.

Kulinarisches:

1. Lupinenschrot 250 g Preis: 2,99 € incl. 5% MwSt

Lupinen sind großartige Protein- und Mineralstoff-Lieferanten. Während der Basenwoche wollten wir gerne Bratlinge aus Lupinenschrot probieren, doch der Lupinenschrot war nicht zu bekommen. Jetzt habe ich ihn von Rapunzel in Bio-Qualität vorrätig und liefere auch gleich für euch das berichtigte Rezept. (mein ursprüngliches Rezept sah Lupinenmehl vor, doch dann werden die Bratlinge nicht so schön locker. Mit Lupinenschrot gelingen sie besser. Hier ist das Rezept:

Lupinen-Bratlinge für 4 Personen

Zutaten: 200 g **Süßlupinenschrot** und 350 ml heißes Wasser zum Quellen, 130 g geraspelte Karotte, 60 g fein geschnittener Lauch, 30 g Zwiebel fein gewürfelt, 1 EL Petersilie fein gehackt, 1 EL Chiasamen mit 3 EL Wasser verrührt (als Ei-Ersatz), 4 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

Süßlupinen-Schrot mit 350 ml heißem Wasser bedecken und 15-20 Minuten quellen lassen, zerkleinertes Gemüse in einer Pfanne in Kokosöl andünsten, mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Lupinenmasse vermischen. Mit leicht feuchten Händen Bratlinge formen und von beiden Seiten goldbraun backen.

Dipp zu den Bratlingen: Zutaten: 200 g Tomaten, 20 g Frühlingszwiebel, 1 EL Basilikum fein geschnitten, 50 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kurkuma

Zubereitung: Die Tomaten vierteln, Stielansatz und Samen entfernen, in feine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebel, Basilikum, Tomatenmark und Gewürze mischen, abschmecken.

2. Quendel- wilder Thymian, 30 g 2,50 € incl. 5% MwSt

Wirkung: Quendel wird in der Kräuterkunde als krampf-, und schleimlösend, antibakteriell und entzündungshemmend beschrieben. Daher eignet er sich auch besonders bei Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungssystem und der Haut. Gerade jetzt im Herbst ist er ein unterstützendes Gewürz, um Lunge und Dickdarm zu schützen.

**3. Kardamom ganz 30 g, 3,80 € incl. 5% MwSt und
Kardamom gemahlen 50 g, 4,80 € incl. 5% MwSt**

Wirkung: laut TCM wandelt Kardamom pathogene Feuchtigkeit in wertvolle Säfte um. Zugute kommt diese Wirkung den Atemwegen, den Verdauungsorganen Magen und Darm und Kardamom spült Nieren und Blase durch. Kardamom ist nicht nur das Gewürz für den Kaffee oder Desserts, sondern auch für pikante Gerichte wie Gemüseintöpfe, Reis- und Getreidemahlzeiten. Probiert es aus, eine Prise wirkt schon wunderbar.

Duftangebote Oktober 2020:

Ich habe für euch einige Rezepte zur Reinigung der Raumluft:

Quelle: Waldmedizin von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring

- 1. Als Spray:** Orangenblütenwasser 50 ml, 4 Tr. Kiefernadel, 4 Tr. Blutorange, 4 Tr. Zirbelkiefer
- 2. Als Spray:** Orangenblütenwasser 50 ml, 4 Tr. Riesentanne, 2 Tr. Manuka, 3 Tr. Zitrone
- 3. Als Spray:** Orangenblütenwasser 50 ml, 6 Tr. Fichtennadel, 3 Tr. Zirbelkiefer, 6 Tr. Blutorange

Wenn man das Orangenblütenwasser weglässt und die drei Duftöle zusammen mischt, kann man sie auch für den Vernebler oder den Duftstein nutzen, oder einfach in ein Glas mit Wasser auf die Fensterbank stellen.

- 4.** Für die Luftreinigung: 30 Tr. Weißtanne, 20 Tr. Pfefferminze, 40 Tr. Zitrone mischen und je 4-6 Tropfen in eine Schale mit Wasser oder in den Vernebler geben.

Die ätherischen Öle habe ich vorrätig und freue mich, wenn ihr Lust habt, eure eigene Duftmischung zu kreieren.

- 5. P.S. es gibt natürlich auch schon fertige Duftmischungen bei mir, die ebenso der Luftreinigung und der Stärkung unserer Atemwege dienen. Schaut doch mal rein und schnuppert euch durch**

- 6. Buchtipp: „Waldmedizin von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring, Preis: 18,95 € incl. 5% MwSt**

Termine Oktober bis Dezember 2020

Termine für das Zweite Halbjahr 2020:

Empathische Kommunikation:

Thema Oktober 2020: Angst, Wut und Scham- die unangenehmen Gefühle. Wir mögen sie meistens nicht und dennoch sind sie präsent. Was wollen sie uns mitteilen und wie können wir lernen, konstruktiv mit ihnen zu leben.

Ein Neueinstieg ist zu allen Terminen möglich.

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich, um spontan teilzunehmen.

Wertvoller Bestandteil der Kurse ist die Offenheit und Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen und Menschen einzulassen.

Kosten pro Termin: 22.00 € incl. 16% MwSt

Termine: (Preis pro Termin: 22,00 € incl. 19% MwSt)

Montag ab 19.30 Uhr	02.11.	30.11.20	
Mittwoch ab 9.30 Uhr	04.11.	02.12.20	
Mittwoch ab 19.30 Uhr	07.10.	11.11.	09.12.20
Donnerstag ab 19.30 Uhr	08.10.	12.11.	03.12.20
Mittwoch ab 19.30 Uhr			
Online-Kurs	04.11.		

Kurs „Veränderungen“ (Preis pro Termin: 22,00 € incl. 19% MwSt)

Wer noch Lust und Zeit hat, ein Platz ist noch frei. Einstieg ist jederzeit möglich!

Mittwochabend ab 19.00 Uhr 28.10. 25.11.20

**5-Elemente-Küche Arbeitskreis: Kochen- Rezepte-Informationen-
Genießen**

Preis pro Termin: 17,50 € incl. 19% MwSt

**Thema im Oktober: Ernährung und Emotionen- Herbst- Metall-
Element- Organbezug Lunge-Dickdarm**

**Montag ab 19.00 Uhr 05.10. 16.11.
07.12.2020**

Und noch einmal zur Kenntnisnahme:

Wir fahren in den Urlaub vom 11.10 bis zum 18.10.2020

Bleibt gesund und wohlbehalten!

Herzliche Grüße

Hans-Hermann und Ute Niemann