



Newsletter Juli 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, web: www.derneueweg-bs.de

Achtung: wegen einer Trauerfeier bleibt das Bücherstübchen am Freitag, 10.07.2020 geschlossen.

Buchvorstellungen:

1. **„Klug ist jeder. Der eine vorher, der andere nachher“ von Nossrat Peseschkian, Preis: 10,00 € incl. 5% MwSt**

Inhalt: Man lernt aus Erfahrung- und wird daraus klüger. Manche Erfahrungen muss man jedoch gar nicht selber machen, um aus ihnen zu lernen. Nossrat Peseschkian zeigt mit den Weisheitsgeschichten in diesem Buch auf leichte und heitere Weise, wie man den alltäglichen Fallstricken des Lebens entgeht. Denn in sehr vielen Dingen ist man bereits klug, man muss es nur erkennen.

2. **Mudras- Finger Yoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe von Gertrud Hirschi, Preis: 12,00 € incl. 5% MwSt**

Inhalt: Die bekannte Schweizer Yogalehrerin Gertrud Hirschi stellt eine Fülle von Mudras vor, mit denen Sie Ihr körperlich-Seelisches Wohlbefinden fördern und gesundheitliche Probleme angehen können. Stichworte wie Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit, Nervosität, Völlegefühl, Nackenschmerzen oder Konzentration zeigen das breite Anwendungsspektrum an. Gertrud Hirschi erläutert Anwendungen und Wirkungsweisen der Mudras und zeigt Möglichkeiten auf, sie mit Atemübungen, Affirmationen, Visualisierungen sowie Farben, Musik und speziellen Ernährungsweisen in ihrer Wirkung zu verstärken.

3. **Hitzkopf trifft Frostbeule- Das kleine Familienkochbuch aus der 5-Elemente-Küche von Anja Orywol mit Illustrationen von Wimmelbuchautor Heiko Wrusch, Preis: 19.99 € incl. 5% MwSt**

Inhalt: Kochen für die Familie bedeutet die tägliche Herausforderung, allen gerecht zu werden. Denn kein Familienmitglied ist wie das Andere. In einer Familie treffen sich unterschiedliche Persönlichkeiten täglich am Tisch und möchten alle nach ihren Wünschen und Bedürfnissen ernährt werden. Gutes Essen bedeutet aus Sicht der 5-Elemente-Ernährung die Versorgung auf der körperlichen Ebene unter Einbeziehung eben dieser Persönlichkeiten. Ein Hitzkopf braucht Abkühlung und eine Frostbeule sehnt sich nach Wärme. Dieses Kochbuch vermittelt die Grundlagen der 5-Elemente-Küche und bietet eine Reihe von einfachen Rezepten, die jedem Gemüt gut tun und somit voll und ganz familientauglich sind.

4. „In der Sprache liegt die Kraft“ Klar reden. Besser lernen. Von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, Preis: 14,99 € incl. 5% MwSt

Inhalt: „Sprache entfaltet erst dann ihre volle Kraft, wenn wir sie nicht nur denken, sondern auch gleichzeitig fühlen.“ (Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf)

Wörter sind machtvoll- im Positiven wie im Negativen. Sage ich das, was ich wirklich meine? Oder transportiere ich unklare Botschaften? Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf schöpft aus langjähriger Erfahrung, die immer wieder zeigt: Schon kleine, gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise bewirken eine wohltuende Wandlung, die sofort spürbar wird.

5. „Entscheide selbst, wie alt du bist“ Was die Forschung über das Jungbleiben weiss von Sven Voelpel, Preis: 14,99 € incl. 5% MwSt

Inhalt: Altwerden ist Kopfsache. Wovon es abhängt, ob wir verbittert und krank werden oder glücklich und fit bleiben.

Deutschland altert, und zwar rasant. Das verändert nicht nur Gesellschaft, Politik und Kultur, dieses Thema betrifft jeden ganz persönlich. Aber: Was ist das überhaupt- „Alter“? Und geht es zwingend mit Gebrechen und Einsamkeit einher? Sven Voelpel stellt dar, welche Kriterien für das Altsein und Sich-alt-Fühlen eine Rolle spielen, und zieht dazu zahlreiche Studien heran. Die gute Nachricht: Wir können, in weitaus größerem Maße als bisher gedacht, beeinflussen, ob wir alt sind oder nur älter werden. Sven Voelpel zeigt wie.

6. „Schluss mit dem täglichen Weltuntergang“ Wie wir uns gegen die digitale Vermüllung unserer Gehirne wehren von Maren Urner, Preis: 16,99 € incl. 5% MwSt

Inhalt: 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.

Gewürzöle von Primavera life:

Nicht nur seit der Corona-Krise sind die ätherische Gewürzöle für ihr hilfreiche Unterstützung bei Erkältungskrankheiten, Stoffwechselstörungen usw. bekannt.

Oregano ist momentan in aller Munde, da das ätherische Öle durch Inhalation die Lungen stärkt und schützt.

Aber: es gibt noch mehr Schätze, die sowohl in der Küche als auch in der Duftlampe, in der Hautpflege, als Wickel oder zur Inhalation wohltuend und gesundheitsfördernd sind.

Hier möchte ich euch einige der Duftöle vorstellen:

Quelle: Düfte der Natur – Heilessenzen und Aromaöle von Gerti Samel und Barbara Krähmer

1. **Basilikum:** wirkt auf körperlicher Ebene tonisierend, antiseptisch, schleimlösend, entkrampfend, entspannend und schmerzlindernd bei Magen- und Menstruationskrämpfen, darmreinigend bei Darminfektionen und Verdauungsschwierigkeiten.

Weil es ein hervorragendes Entspannungsmittel und Stärkungsmittel für Nerven, Gehirn und Gemüt ist, gilt ätherisches Basilikumöl als wahrer Balsam für Geist und Seele. Seine beruhigende und nervenstärkende Kraft bewährt sich nicht nur bei nervöser Erschöpfung und Schlaflosigkeit, sondern auch bei Angst, Traurigkeit und depressiven Verstimmungen, Zudem befreit Basilikum

den Geist und aktiviert das Denkvermögen. Es soll sogar den Geruchssinn nach längerem währendem Schnupfen wieder mobilisieren.

Vorsicht: Basilikum sollte nicht in der Schwangerschaft und bei Epilepsie verwendet werden.

Preis: 5 ml: 7,90 € incl. 16% MwSt

- 2. Ingwer:** regt den Appetit an, stärkt den Magen und fördert die Verdauung. Es wirkt antiseptisch und hilft bei allen Leiden, die durch Feuchtigkeit und Kälte entstehen- allen voran Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen und Muskelverspannungen. Auch als naturheilkundlicher Geheimitipp gegen Reisekrankheit hat sich Ingweröl einen Namen gemacht. Auf seelisch-geistiger Ebene wirkt Ingweröl klärend, stärkend, stabilisierend und wärmend. Sie hilft bei starken psychischen Verletzungen, mentaler Irritation und Verwirrung.
Preis: 5 ml: 11.90 € incl. 16% MwSt

- 3. Kardamom:** fördert die Durchblutung im Kopf und hilft bei Spannungskopfschmerz. Zudem kann man das Öl bei allen Formen von Verdauungsstörungen wie Sodbrennen, Übelkeit und Blähungen sowie bei Unterleibskoliken und körperlichen Schwächezuständen anwenden. Der angenehme, süße und würzige Duft des Kardamomöls wirkt erwärmend und stimmungserheben. Er erfrischt und stimuliert das Gehirn bei geistiger Erschöpfung.
Vorsicht: Kardamom sollte man nicht in der Schwangerschaft anwenden. Auf der Haut kann die Essenz schon in geringer Dosierung Irritationen verursachen.
Preis: 5 ml: 18.90 € incl. 16% MwSt

- 4. Oregano:** gehört zu den stark antiseptischen Essenzen. Es wirkt deshalb vorbeugend und lindernd gegen Infektionen.
Auf der seelischen Ebene wirkt es beruhigend und ausgleichend und kann seelische Kräfte mobilisieren.
Vorsicht: Aromatherapeuten empfehlen einen zurückhaltenden Umgang mit dem Öl, denn es entfaltet eine Reihe unerwünschter Nebenwirkungen: Oregano-Öl fördert den Eintritt der Monatsblutung und sollte deshalb nicht während der Schwangerschaft benutzt werden. Die Essenz reizt Haut und Schleimhäute und gilt bei längerer äußerer Anwendung oder in hoher Dosierung als giftig. Als Ersatz für Organoöl ist das deutlich mildere Majoranöl empfehlenswerter.
Wenn Sie das äth. Öl in der Duftlampe (Oregano 2 Tr. mit Lavendel 3 Tr. und Zitrone4 Tr.) vermischen, sind Sie auf der sicheren Seite, denn dann reinigt diese Mischung die Raumluft und bleibt in geringer Menge ungefährlich.
Preis: 5 ml:6.90 € incl. 16% MwSt

- 5. Rosmarin Verbenon:** stärkt und belebt den gesamten Organismus und gilt als sehr wirksames Anregungsmittel für Nerven und Gehirn. Weil es stark durchblutungsfördernd auf Herz und Kreislauf gilt, hilft es auch beim Abbau von Lymphstauungen und bei Ödemen. Wegen seiner durchwärmenden Eigenschaft gilt es auch als gutes Massageöl im Sport und als linderndes Einreibemittel bei Rheuma, Gicht und Muskelschmerzen. Zudem ist das Öl ein Herz- und Lebertonikum.
Auf der psychisch – geistigen Ebene aktiviert Rosmarinöl die Ich-Kräfte, denn sie stärkt die Willens- und Durchsetzungskraft. Mentale Anwendungsbereiche sind somit mangelndes Selbstbewusstsein und Antriebskraft, allgemeine Schwäche, Konzentrationsschwäche, geistige Erschöpfung, Kopfschmerz und Migräne.

Vorsicht: Rosmarinöl darf nicht in den ersten fünf Schwangerschaftsmonaten und bei erhöhtem Blutdruck (außer in sehr geringer Konzentration) benutzt werden.

Preis: 5 ml: 12,90 € incl. 16% MwSt

Neu im Sortiment: Hanfprodukte aus Nutzhanf

1. Hanftee mit Erdbeere 30 g 3,95 € incl. 5% MwSt
2. Hanftee mit Ananas und Kokos 30 g 3,95 € incl. 5% MwSt
3. Hanftee pur 30 g 3,95 € incl. 5% MwSt
4. Hanftee pur 100g 14,90€ incl. 5% MwSt

5. Hanfsamen geschält 200 g: 5,95 € incl. 5% MwSt

6. Hanfsamen ungeschält 200g 3,50 € incl. 5% MwSt

7. Hanfprotein 350 g: 13,50 € incl. 5% MwSt

8. Hanfmehl 250 g: 3,95 € incl. 5% MwSt

9. CBD-Aromaöl 10 ml: 29,95 € incl. 16 % MwSt

Wer Informationen über die Wirkung der jeweiligen Hanfprodukte haben möchte, kann sich gerne noch einmal die Informationen vom 17.06. anschauen oder ich sende sie auch gerne noch einmal zu.

Kalyana-Cremen- diese Cremen habe ich schon seit vielen Jahren im Sortiment und möchte sie jetzt einmal für alle gezielt vorstellen.

Die Kalyana – Cremen enthalten natürlich Pflegestoffe sowie Rosenöl, welches die Aufnahme der Mineralstoffe unterstützt und den Organismus und die Seele auf feinste Weise öffnet. Sie sind frei von Erdölprodukten.

Kalyana-Cremen eignen sich hervorragend für die tägliche Pflege von Gesicht und Körper, besonders auf für Baby-und Kinderhaut.

Kalyana Creme mit Calcium fluoratum: für geschmeidige, feine Haut, bei Hornhaut und rissen, belebend bei müder und schlaffer Haut, geeignet für Nagel- und Lippenpflege.

Kalyana Creme mit Calcium phosphoricum: Zur Entspannung und Kräftigung, regulierende und aufbauende Pflege für den ganzen Körper, wertvoll für Kinder jeden Alters, ideal für Hand- und Fusspflege, stärkt das Urvertrauen, hilft äußeren Druck lösen.

Kalyana Creme mit Ferrum Phosphoricum: Zur Pflege und Beruhigung empfindlicher Haut, vitalisierend.

Kalyana Creme mit Kalium chloratum: Regulierende Pflege bei feinen Hautschuppen, bei milchig-bläulicher Hautfärbung, bei Faltenbildung unter dem Auge, wohltuend und kühlend nach Insektenstichen, zur Brustpflege, unterstützt die eigene Entfaltung.

Kalyana Creme mit Kalium phosphoricum: vitalisierend und entspannend für Gesicht und Nacken.

Kalyana Creme mit Kalium sulfuricum: ideale Nachtcreme, beruhigend für die Haut, schützt dünne, trockene Haut vor Vitalitätsverlust, entspannend nach dem Sport, aufmunternd bei Ermüdung, unterstützend und klärend bei Fastenkuren.

Kalyana Creme mit Magnesium phosphoricum: regenerierend und entspannend für den ganzen Körper

Kalyana Creme mit Natrium chloratum: reguliert den Feuchtigkeitshaushalt bei trockener Haut, zur Pflege sonnenstrapazierter haut, porenverfeinernd und klärend, wohltuend und kühlend nach Insektenstichen, aktiviert die hauteigene Funktion, weckt die Lebensgeister.

Kalyana Creme mit Natrium phosphoricum: bei fettiger Haut, Hautunreinheiten, unterstützend für den Säure-Basen-Ausgleich, bei Fußschweiß fördert die Entschlackung bei Fastenkuren, hilft im täglichen Leben ausgeglichen zu bleiben.

Seite 4

Kalyana Creme mit Natrium sulfuricum: zur Unterstützung von schwachem Bindegewebe, bei Cellulite, bei Entschlackungs- und Fastenkuren, entspannt.

Kalyana Creme mit Silicea: Schönheitsmittel, vorbeugend gegen Faltenbildung, nährend für Haut und Bindegewebe, strafft und reinigt die Haut, stärkend für die Nägel, hilfreich bei starker Schweißbildung.

Kalyana Creme mit Calcium sulfuricum: für die reife Haut, bei Altersflecken, starker Pigmentierung, erfrischt müde Füße. Wohltat für die Haut am die Augen bei intensiver Arbeit am Bildschirm.

Kalyana Creme Schönheit mit Calcium fluoratum, Natrium chloratum und Silicea: sorgt für frisches und jugendliches Hautbild. Spendet der Haut Feuchtigkeit, unterstützt die Spannkraft und reduziert die Faltenbildung. Sowohl als ausgleichende Gesichts- und/oder Körpercreme z.B. bei Cellulite, wie auch zur Nagel- und Fußpflege geeignet.

Preis: 50ml: 22,20 € incl. 16% MwSt

Im Juli biete ich alle Kalyana –Cremen für 20,00 € incl. 16% MwSt an. Da ich kein Lagerraum für alle Cremen habe, bitte ich um vorherige Bestellung. Die Kalyana-Cremen mit Silicea und die Creme Schönheit sind vorrätig.

Im Anhang findet ihr noch Informationen von Wiltrud Henning und Ulla Wolf vom Gesundheitskreis Syke. Sie bieten im Juli eine Beratung zu den herrlich weichen Decken mit dem Symbol der Blume des Lebens an.

Termine Juli 2020

Empathische Kommunikation:

Montags 19.30 Uhr 06.07.

Mittwochs 9.30 Uhr 08.07.

Mittwochs 19.30 Uhr 15.07.

Donnerstags 19.30 Uhr 16.07.

Dienstag online per Zoom: 21.07
Beginn: 19.30 Uhr

Arbeitskreis 5-Elemente-Küche

Thema: Emotionen und Ernährung- das Feuer-Element (Herz- und Dünndarm)

Die Stärken und Schwächen unserer Feuer-Emotionen und wie wir sie ausgleichen können.

Montag, 19.00 Uhr: 27.07.

Kurs Veränderungen

Mittwoch, 19.00 Uhr 29.07.

Bitte meldet euch vorher bei mir an, da ich nur jeweils 4-5 Personen einen ausreichenden Abstand gewähren kann.

Vielen Dank

Habt einen schönen und entspannten Sommer, allen, die in den Urlaub fahren wünschen mein Mann und ich eine erholsame Zeit.

**Mit herzlichen Grüßen
Hans-Hermann und Niemann**

P.S. auch weiterhin werde ich von Montag bis Freitag von 16.00 bis 18.00 Uhr im Geeschäft sein, es sei denn, es kommen private Termine dazwischen, dann melde ich mich.

Zusätzlich können natürlich wie immer individuelle Termine abgesprochen werden.