

## Newsletter Oktober 2021

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)

**Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 16.00 bis 18.00 Uhr Fr. 10.00 bis 12.00 Uhr und nach Absprache**

**Termine: siehe Extra Anhang!**

**Urlaub: 11.10. bis 17.10.2021**

### **Buchvorstellungen:**

- 1. „Achtsam sprechen, kraftvoll schweigen“ von Anselm Grün, Preis: 12.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Sprache hat es ganz schön in sich: Worte können verletzen, Druck ausüben oder manipulieren. Sie können aber auch stärken, Hoffnung schenken und Menschen zusammenbringen- nämlich dann, wenn wir bewusst mit ihnen umgehen.  
Dieses Buch ist ein Augenöffner für die eigene Kommunikation: Was sage ich wirklich? Was kommt beim Gegenüber davon an? Und was drücke ich auch mit meinen Gesten, meiner Mimik, meiner Körpersprache aus?  
Neben Raum für eigene Eintragungen bietet dieses Taschenseminar viele Anregungen und Übungen, die helfen, wirkungsvoll und achtsam mit Sprache umzugehen.
- 2. „So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen: Sich annehmen, Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker zähmen.“ Von Dr. Rolf Merkle, Preis: 12,80 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füge dir auch nicht selber zu.“**  
Selbstvertrauen ist nicht angeboren, sondern erlernt. Fehlt es uns an Selbstvertrauen, ist das auf eine negative Stimme in uns zurückzuführen: den inneren Kritiker, der keine Gelegenheit auslässt, uns aufs Schärfste zu verurteilen.  
Der erfahrene Psychotherapeut Dr. Rolf Merkle zeigt in seinem Ratgeberbestseller anhand vieler Praxisbeispiele, woher der Kritiker kommt und mit welchen Tricks er unser Selbstwertgefühl zerstört. Er gibt Ihnen Übungen und Tipps an die Hand, wie Sie den Kritiker aus Ihrem Leben verbannen und an seine Stelle eine aufbauende und mutmachende Stimme setzen, die Ihnen den Rücken stärkt. So können Sie sich annehmen, mit all Ihren Stärken und Schwächen.
- 3. „Gefühle wollen gelebt werden.“ Von Stefanie Carla Schäfer, Preis: 18.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Die meisten Menschen haben gelernt, bestimmte Gefühle auszublenden, zu ignorieren- oder gar zu bekämpfen: Wut, angst, Trauer, Scham gehören nicht eben zu den Emotionen, über deren Auftauchen wir begeistert sind. Und doch haben sie genauso viel Sinn und Daseinsberechtigung wie die immer gern gesehene Freude, die Liebe und die Geborgenheit.  
Die Autorin nimmt uns mit auf die Reise durch das Land der menschlichen Gefühle, erklärt, was uns bestimmte Emotionen sagen- und wie wir sie in unserem Leben willkommen heißen sowie konstruktiv mit ihnen umgehen können. Dazu gibt es einen Leitfaden für eine persönliche Inventur der Gefühle, der Arbeit mit dem eigenen Schatten und praktische Erste-Hilfe-Strategien für den Fall, dass wir doch einmal überwältigt sind von einer Emotion. Auf diese Weise eignet sich das Buch zum bedarfsgerechten Nachschlagen einzelner Gefühle, als Arbeitsbuch und „emotionaler Notfallkoffer“

**4. „Kochen nach den Fünf Elementen für Babys und Kleinkinder“ von Sabine Spielberg**

**Preis: 16,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Lecker, gesund und individuell- im Kern ist das die Fünf-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die jahrhundertealte Ernährungslehre lässt sich auch ganz einfach auf die Ernährung von Babys und Kleinkindern anwenden, um den Grundstein für eine starke Konstitution und gesunde Ernährungsweise zu legen.

Wie das geht, vermittelt die erfahrene Ernährungsberaterin, Autorin und Foodbloggerin Sabine Spielberg mit viel Herz und Esprit in ihrem neuen Ratgeber und Kochbuch.

Übersichtliche Informationen, praktische Tipps und eine Vielfalt an Rezepten animieren zum Kochen und ermutigen zu eigenen Ideen und Variationen.

**5. „Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth, Preis: 17,95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Die zeitgemäße Umsetzung der traditionellen chinesischen Ernährungslehre für werdende Mütter und Kinder- vom Säugling bis zum Schulkind

Eine ganzheitliche Ernährung spielt heute mehr denn je eine wichtige Rolle, um sich vor Zivilisationskrankheiten wie Allergien etc. zu schützen. Die beiden Autorinnen zeigen in diesem Ratgeber, wie Sie für sich und Ihre Lieben Qi-aufbauende Mahlzeiten zubereiten können- ganz ohne Fertigprodukte und Tiefkühlkost. Sie geben Ernährungstipps für Frauen mit Kinderwunsch, begleiten durch die Schwangerschaft und Stillzeit und halten bewährte Rezepte bereit, die Mutter und Kind gut tun. Und das alles nach dem Motto: Selbst gekocht, macht viel mehr Freude!

*\* Besonderheiten der trad. Chinesischen Ernährungslehre*

*\* stärkende Kost für Frauen mit Kinderwunsch*

*\* Ernährungsempfehlungen während der Schwangerschaft*

*\* Was tun, wenn Kinder nicht gestillt werden können*

*\* die erste feste Kost für das Baby*

*\* Alternativen zur Kuhmilch*

*\* Vom Kleinkind zum Schulkind*

*\* Extratipps für „Zappelphilippe“*

*\* über 50 Rezepte, die Kindern garantiert schmecken*

*\* Mit beiliegendem Nahrungsmittelposter*

**6. „Kraftsuppen“ nach der chinesischen Heilkunde von Karola B. Schneider, Preis: 19.95 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Qi-Suppen wecken die Lebensgeister. 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.

**Achtung:** in wenigen Tagen wird der Adventskalender „Andere Zeiten“ geliefert. Wer Interesse hat, melde sich bitte, dann lege ich gerne welche zurück.

**Herbstliches:**

**Spezial –Impuls-Ausleitungs- und Regulationsprogramm der Firma Spagyrik-Pharma aus Österreich**

Der „Königsweg“ zur Unterstützung der körpereigenen Entgiftung, Ausleitung und Eigenregulation.

**Impuls Niere + Blase- Kräuterkomplex:** Schachtelhalm, Petersilie, Brennnessel, Goldrute, Bärlauch, Arnika, Weißdorn, Schafgarbe, Weinraute

**Impuls Leber + Galle + Darm-Kräuterkomplex:** Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke, Schöllkraut, Goldrute, Gelber Enzian, Odermennig, Arnika

**Impuls Lymphe + Haut- Kräuterkomplex:** Ackerstiefmütterchen, Schafgarbe, Wacholder, Johanniskraut, Ringelblume, Goldrute, Weißdorn

**Anwendungsempfehlung:**

3 Tage Impuls Nieren + Blase Täglich 3 x 10 – 20 Tropfen mit etwas Wasser nach dem Essen einnehmen

3 Tage Impuls Leber + Galle + Darm: Täglich 3 x 10 – 20 Tropfen mit etwas Wasser nach dem Essen einnehmen

3 Tage Impuls Lymphe + Haut: Täglich 3 x 10-20 Tropfen mit etwas Wasser nach dem Essen einnehmen sowie jeweils 1 x 20 Tropfen vor dem Schlafengehen.

Anzahl der 9-Tage Zyklen: 3 bis 4 Zyklen nach individueller Konstitution und Bedarf.

Das Programm fördert die gesunde Ausscheidung über Urin, Stuhl, Haut und Atem.

**Preis: 3 x 50 ml statt 77,70 € = 69,90 € incl. 19% MwSt**

**Bioverfügbare Mineralstoffe:**

**Magnesiumglycinat:** 775 mg Magnesiumglycinat pro Kapsel, davon 100 mg elementares Magnesium. Der Chelat-Komplex aus Magnesium und der Aminosäure Glycin macht dieses Nahrungsergänzungsmittel besonders gut verträglich und bioverfügbar.

100% vegan, in Deutschland hergestellt von der Firma Unimedica (Narayana Verlag)

**Preis: 180 Kapseln: 18,50 € incl. 7% MwSt**

**Zink + Histidin:** Zink trägt als Mineralstoff unter anderem zum normalen Stoffwechsel bei, hilft die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, und unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. In Kombination mit L-Histidin wird Zink vom Körper besser aufgenommen.

100 % vegan, in Deutschland hergestellt von der Firma Unimedica (Narayana Verlag)

**Preis: 400 Tabletten: 18,50 € incl. 7% MwSt**

**Bio Duftmischungen und Bio Massageöle von Primavera:**

**Raumspray Zirbenwald:** Erdet uns und gibt Kraft, Klarheit und Zuversicht **50 ml: statt 12.90 € = 12.00 € incl. 19% MwSt**

**Raumspray Lebenslust: (Grapefruit, Spearmint, Limette)** bringt Schwung und Fröhlichkeit in unseren Alltag. **50 ml statt 12,90 € = 12.00 € incl. 19% MwSt**

**Duftmischung „In Balance“: (Rose, Orange, Rosengeranie)** schenkt eine wundervolle Möglichkeit, sich selbst Achtsamkeit zu schenken und das Innerste ins Gleichgewicht zu bringen.

**Preis: 5 ml statt 8,90 = 8.00 € incl. 19% MwSt**

**Duftmischung „Atme Wohl“ (Eukalyptus, Fichtennadeln, Zirbelkiefer)** befreien und stärken die Atmung. Tiefes Durchatmen wirkt sich positiv auf unsere Immunabwehr aus und fördert unser Wohlbefinden.

**Preis: 5 ml statt 8,90 € = 8.00 € incl. 19% MwSt**

**Muskelwohl Aktiv Öl Bio:** Das Aktiv Öl pflegt nach körperlichen Aktivitäten z.B. bei Muskelkater und Verspannungen. In Verbindung mit einer Massage wird die Muskulatur gelockert und regeneriert. Die Durchblutung der Haut wird angeregt und es entwickelt sich ein angenehmer Wärmeeffekt.

**Preis: 50 ml statt 16.90€ = 16.00 € incl. 19% MwSt**

**Gelenkwohl Akut Einreibung Bio:** Mobilisierende Massagen und Einreibungen können helfen, belasteten Gelenken wieder mehr Beweglichkeit zu schenken. Die Gelenkwohl-Einreibung unterstützt die wohltuende, lindernde und entspannende Wirkung einer Massage.

**Preis: 50 ml statt 16.90 € = 16.00 € incl. 19% MwSt**

**Mittlerweile werden die beiden Öle (Muskelwohl und Gelenkwohl) auch von Physiotherapeuten empfohlen!!!**

**Für eine noch intensivere Wirkung:**

**Das duftende Immortellenwasser bio ist ein bewährtes Erste-Hilfe-Spray.** Es beruhigt besonders beanspruchte Haut, z.B. bei Spannungsgefühlen aufgrund von blauen Flecken. Wird es vor der Anwendung von Muskel- oder Gelenkwohl- Öl aufgesprüht, kann das Öl noch schneller einziehen und die pflegende Wirkung wird verstärkt.

**Preis: 100 ml statt 10.50 € = 9.50 € incl. 19% MwSt**

**Ein wunderbares Weihnachtsgeschenk:**

**Der Aroma-Vernebler „Feel Happy“ von Primavera**

einfach viele Möglichkeiten, die Raumluft zu verbessern: 3 verschiedene Vernebelungs-, Betriebs- und Lichtmodi, Füllmenge ca. 200 ml. Durch individuelle Wahl der LED-Farbe anpassbar an jedes Wohnambiente und jede Stimmung. Material: hochwertiger BPA- freier Kunststoff

**Preis: 59,90 € incl. 19% incl. MwSt**

**das könnte ein großartiges Weihnachtsgeschenk sein!!!**

**Sonderrabatt: Wer im Oktober Tee kauft, bekommt 10% Rabatt auf alle Sorten!!!**

**Euch allen wünschen mein Mann ich einen wunderbaren goldenen Oktober und weiterhin alles Gute für euch und eure Lieben.**

**Mit herzlichen Grüßen**

**Hans-Hermann und Ute Niemann**