

Newsletter Juni 2021

Buchvorstellungen:

- 1. „Heile dich schön“ von Markus Rothkranz, Preis: 18,90 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Ein Handbuch für alle, die sich wieder jung und gesund fühlen und gut aussehen wollen. Schönheit und Jugend kommt im wahrsten Sinn des Wortes von innen, denn die Haut und das Gesicht sind nur die Botschafter unserer Organe. Sind die Organe gesund, ist unser Äußeres attraktiv- ganz ohne Cremes oder Schönheitschirurgie. Markus Rothkranz erklärt,
 - **Wie Gesicht und Organe energetisch zusammenhängen, welche Stelle unseres Gesichts mit welchem Organ oder Körperteil korrespondiert. Pickel oder Fältchen weisen darauf hin, welche Organe oder Körperteile geschwächt sind;**
 - **Wie wir selbst ohne großen finanziellen Aufwand unsere Organe heilen können.... Denn viele Gegenmittel wachsen vor unserer Haustür oder sind im Bioladen oder auf dem Markt zu haben.**Unser Gesicht ist wichtig für uns, denn es ist das Erste, was andere von uns wahrnehmen. Wir erhalten ein schönes, jugendliches Gesicht, wenn wir die Gesundheit unserer Organe verbessern. Und dann wirken wir nicht nur jünger, sondern haben tatsächlich ein jüngerer biologisches Alter.
- 2. „Heile dich selbst“ Das Handbuch für alle, die gesund, glücklich und lange leben wollen von Markus Rothkranz, Preis 18,90 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: „Was du in diesem Buch lesen wirst, ist die Wahrheit: Du wirst sie erkennen. Menschen überall auf der Welt heilen sich selbst. Ob du an einer schwerwiegenden Erkrankung leidest, einfach nur ein paar Pfunde abnehmen oder deine Falten loswerden und dich verjüngen willst, nichts auf der Welt wird dich schneller ans Ziel bringen als die Empfehlungen, die ich dir in diesem Buch ans Herz lege. Der Weg dorthin ist einfach und kostet nicht viel. Die positiven Veränderungen, die er mit sich bringt, zeigen sich sofort.“ Markus Rothkranz
- 3. „7 Minuten am Tag- endlich gesünder leben“ mit Dr. med Franziska Rubin, Preis: 20.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: TV-Moderatorin und Ärztin Dr. med. Franziska Rubin hat es getestet: nur 7 Minuten am Tag reichen, um aufzutanken, sich energiegeladener, gesünder und attraktiver zu fühlen. In ihrem neuen Gesundheits-Ratgeber erzählt die Bestsellerautorin, wie sie jeden Tipp erlebt hat und wie man mit etwas Experimentierfreude und guter Laune gesündere Verhaltensweisen so in den Alltag einbauen kann, sich daraus gute Gewohnheiten entwickeln- das Ganze natürlich ohne erhobenen Zeigefinger und mit viel Humor. Für 7 Wochen gibt es je 7 Tipps aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Selbstreflexion, Bewegung, Ich, und Du, Achtsamkeit und Schönheit. Und jeder dauert nur 7 Minuten- versprochen!
Mit vielen originellen, erprobten Mini-Rezepten, Übungen und Anregungen mit Aha-Effekt für jeden Tag.

4. „Ich lieb mich, ich lieb mich nicht... Wie ich mit selbst zur besten Freundin werde. Von Nadja Maleh, Preis: 22.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die beliebte Kabarettistin Nadja Maleh plädiert in ihrem ersten- von ihr selbst illustrierten – Buch für die Selbstliebe: mal gelingt sie besser, mal schlechter. Nämlich dann, wenn wir uns kleinreden und entmutigen lassen. Besser gelingt sie, wenn wir liebevoll, fair, humorvoll, einfühlsam und großzügig mit uns sind.

Sei dir selbst deine beste Freundin, dann hast du eine lebenslange Partnerschaft. Mit allem, was zu so einer Liebesgeschichte eben dazugehört. Love all inclusive! Die syrisch-tirolerische Wienerin zeigt uns mit viel Humor, Mut und klugen Elementen zum Mitmachen, wie wir mit uns selbst Freundschaft schließen und dadurch unsere Beziehungen glücklicher gestalten können. Am besten sofort damit beginnen!

5. Gut genug, genügt Zehn zeitlose Weisheiten für eine gelassene Erziehung von Maria Kurz-Adam, Preis: 12.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Erziehungsfragen sind nie ausdiskutiert. Eltern machen sich Sorgen um die Entwicklung ihres Kindes oder haben Angst, in der Erziehung zu scheitern- und sie suchen Antworten: Wie kann ich mein Kind trösten? Wie gehe ich mit der Angst/der Wut meines Kindes um? Meist lassen sich solche Fragen nicht allgemeingültig beantworten. Die zehn klassischen „Weisheiten“ in diesem Buch können aber dabei helfen, die Eltern-Kind-Beziehung besser zu verstehen und einen individuellen Weg zu finden. Sie sollen entlasten und Gelassenheit vermitteln, etwas, das in der heutigen Zeit oft zu kurz kommt. Ein leicht zu lesendes Buch, das Mut macht!

Frühlingzeit- Reinigungszeit:

Zur Reinigung des Hauses habe ich ein besonderes Angebot der Firma „VielHarmonie“

Sie haben ein Räucher-Komplett-Set zusammengestellt mit:

Meersalz aus Griechenland bindet störende feinstoffliche Energien

Duftmischung „Frische Luft“ 100% naturreine ätherische Öle. Pfefferminze, Myrte, Zitrone neutralisieren Gerüche, reinigen das Raumklima und holen die pure Frische der Natur ins Haus.

Räuchermischung Space-Clearing: Harze sind bei einer großen Hausreinigung leichter zu handhaben. Sie lösen sich fast komplett auf der Kohle auf und duften frisch, harzig und aromatisch. Indischer Weihrauch, Poekar, Myrrhe, Drachenblut und Menthol klären und reinigen intensiv.

Räuchermischung Klarheit für alle Kräuterfans ist diese Mischung aus Beifuß, Salbei, Wacholderbeeren, Lemongras, Menthol, Kampfer und indischem Weihrauch. Sie duftet frisch und krautig und bringt Klarheit in Luft, Raum und Geist.

Räucherstoff Menthol: Die Kristalle aus dem ätherischen Öl der Ackerminze sind unser Geheimtipp bei besonders hartnäckigen Fällen, nach Krankheit und Tod.

Räuchersand: Quarzsand schützt die Räucherschale vor Hitze

Räucherkohle: für die intensive Räucherung.

Räucherprobchen für das Auflade-Ritual: Das ist unsere Überraschung und wir hoffen, der Duft gefällt dir.

Gesamtpreis für das Hausreinigungsset: statt 59,90 € im Juni: **50,00 € incl. 19% MwSt**

Hanftee für die innere Gelassenheit und Stärke:

Hanftee pur Bio, 30 g statt 3,95 € im Juni: **3.00 € incl. 7% MwSt**

Hanftee mit Blüten und Kräutern Bio, 30 g statt 3,95 € im Juni: **3.00 € incl. 7% MwSt**

Hanftee mit Erdbeeren Bio, 100 g statt 12,90 € im Juni: **10,00 € incl. 7% MwSt**

Raumsprays für die frühlingsfrische Raumluf:

„**Energiekick**“ aus 100% naturreinen ätherischen Ölen: mit Douglasfichte Bio, Weisstanne Bio und Grapefruit Bio- ein bis zwei Sprühstöße erfrischen und beleben

„**Spiel mit**“ aus Litsea Bio, Frangipani und Orange Bio für Kinder ab 3 Jahren und für Erwachsene: der Duft lässt eine entspannte und ausgeglichene Atmosphäre entstehen.

Schade, dass man die Düfte nicht in den Klassenzimmern benutzen darf ;-)

Preis pro Raumspray 50 ml statt 12,90 € im Juni: 10,00 € incl. 19% MwSt

Luisenhaller Tiefensalz aus Natursohle ohne chemische Zusätze. Seit einiger Zeit nehme ich dieses Salz und bin begeistert. 500 g kosten 3,00 € incl. 7% MwSt

Stein des Monats Juni:

Moosachat: laut Lexikon der Edelsteine, Kräuter und Düfte des Methusalem-Verlages soll der Moosachat die Bauchspeicheldrüse kräftigen, Nieren, Leber, Milz und Lymphe stärken und eine verantwortungsvolle Lebensweise ebenso wie das Ablösen von Abhängigkeiten fördern.

Mein Restbestand beinhaltet einen ovalen Handschmeichler für 5.00 €, einen Donut und einen flachen Linsenstein für je 2,50 € incl. 19% MwSt

Kurkuma bio 40 g von Sonnentor 2,30 € incl. 7% MwSt

Kurkuma bio 500 g von der Ölmühle Solling 9,90 € incl. 7% MwSt

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Kurkuma die Senkung der Blutfettwerte unterstützt, das Herz-Kreislauf-System stärkt und dass Curcumin ein wirksamer Zellschutzstoff ist.

Für die bald wärmere Jahreszeit habe ich für euch ein Rezept für **Kurkuma-Limonade:**

15 g Kurkumawurzel oder ½ bis 1 TL gemahlene Kurkuma und 5 cm geriebene Ingwerwurzel mit 400 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. 2 gehäufte Esslöffel Honig, 1 Teelöffel Kokosöl, 1 Prise Kardamom und 1 Prise Salz hinzufügen und gut verrühren. Durch ein Sieb in ein anderes Gefäß gießen, abkühlen lassen und frisch gepressten Saft einer Orange und einer halben Zitrone oder Limette hinzugeben. Vor dem Trinken mit Mineralwasser oder Leitungswasser im Verhältnis 1:1 verdünnen. Oder nach Geschmack nimmt man mehr oder weniger Wasser. Der Geschmack ist durch das Kurkuma etwas herb. Als Dekoration kann man entweder Minz- oder Melissenblätter oder je eine Scheibe Orange oder Zitrone/ Limette wählen.

Hier sind noch einmal die Termine für Juni 2021:

Urlaub: 10.06 bis 20.06.2021

Wer noch frisches Leinöl braucht, melde sich bitte bis Samstag, 29.05.2021.

Am Montag bestelle ich das Öl und die Lieferung erfolgt entweder am 04. oder 05.06.2021.

Präsenzkurse Empathische Kommunikation: Kosten 22.00 € pro Termin incl. 19% MwSt

Montag, 21.06. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 23.06. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 23.06. Beginn 19.30 Uhr

Online Zoom-Meeting: Kosten 22.00 € pro Termin incl. 19% MwSt

Montag, 28.06. Beginn 19.30 Uhr

Kurs „Veränderungen“ (entweder per Zoom oder als Präsenzkurs) Kosten 22.00 € pro Termin incl. 19% MwSt

Mittwoch, 30.06. Beginn 19.00 Uhr

5-Elemente-Küche Präsenz Kosten 17.50 € pro Termin incl. 19% MwSt

Donnerstag, 01.07. Beginn 19.00 Uhr

Einzelcoachings Mediation oder Essenzenberatung oder Ernährungsbegleitung:
30 min. 33.00 € incl. 19% MwSt

Habt alle einen sonnigen Juni und bleibt gesund und zuversichtlich

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Hermann und Ute Niemann

P.S. Öffnungszeiten: Mo-Fr. 16.00 bis 18.00 Uhr kein Schnelltest erforderlich

Auch können Abholtermine nach Absprache gebucht werden. Ihr kennt das ja mit der Box vor der Tür.