

## Newsletter Dezember 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) Website: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)

### Buchvorstellungen:

1. **„Basenglück“- Neue Lieblingsrezepte aus Andreas Genusswerkstatt- von Andrea Lapzin-Thiem, Preis: 32,80 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Seit 2019 lebt die Kochbuchautorin Andrea Lapzin-Thiem mit ihrem Mann in Spanien an der Costa Blanca, wo sie in ihrer traumhaften Finca nicht nur Bed & Breakfast anbietet, sondern auch basische Kochretreats. In ihrer Außenküche kreiert die beliebte Hobbyköchin mit viel Raffinesse, einfache und leckere Menüs. In diesem Band präsentiert Andrea Lapzin-Thiem über 165 kreative Rezeptideen, die Spaß und Abwechslung in jede Küche bringen. Quer Beet von Frühstücksideen über Suppen, Cracker, Brote, Kuchen, knackige Salate, leckere Hauptspeisen, bis hin zu Rohkost-Buffets, Dips, Bowls und Anti Pasti Leckereien, begleitet von wertvollen Tipps und Infos.
2. **„Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel“ von Cornelia Funke, Preis: 14.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Ein einziger echter Weihnachtsmann ist übrig geblieben, nachdem der Große Weihnachtsrat die Sache mit den Geschenken in die Hand genommen hat. Und dieser einzige echte Weihnachtsmann Niklas Julebuk, hat eigentlich Berufsverbot. Aber er kümmert sich nicht darum. Mit Sternschnuppe, seinem Rentier, einigen Engeln und Weihnachtskobolden sorgt er schon seit Jahren dafür, dass wenigstens noch ein paar Kindern die echten Wünsche erfüllt werden; er bringt die Geschenke, die man nicht für Geld kaufen kann.
3. **„Dankbarkeit macht glücklich“ Das Dankbarkeits-Tagebuch mit Herzensbotschaften und Geschichten von OUPS, Preis: 15,99 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Dankbarkeit ist ein Ausdruck der Liebe. Je dankbarer wir sind, umso mehr Liebe tragen wir in die Welt. Wenn du dir selbst mehr Freude, innere Zufriedenheit und Selbstliebe schenken möchtest, dann nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit mit diesem Dankbarkeits-Tagebuch zu arbeiten.
4. **„Das 6-Minuten-Tagebuch“ Preis: 25.00 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Glück ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung und Denkmuster. Nutze die praxiserprobten Prinzipien der Positiven Psychologie, um dein Wohlbefinden zu deinem persönlichen Projekt zu machen- 3 Minuten am Morgen und 3 Minuten am Abend, mit denen du dein Leben Tag für Tag ein bisschen besser machst.
5. **Der andere Advent Restbestand 3 Exemplare für 8,00 € incl 7% MwSt**  
**ein kleiner Textauszug vom 1.12.: von Matt Haig:**  
*„Es gibt absolut nichts in der Vergangenheit, das du ändern kannst. Das ist simple Physik. Hab kein schlechtes Gewissen, wenn du nichts tust. Durch Tun entsteht wahrscheinlich mehr Schaden auf der Welt als durch Nichtstun. Aber mach das Beste aus dem Nichtstun. Sei achtsam dabei.....“*
6. **Und vom Lebensfreude-Kalender habe ich noch:**  
2 Tischkalender à 12.00 € incl. 19% MwSt  
4 Wandkalender á 8,80 € incl. 19% MwSt  
2 Taschenkalender á 10,00 € incl. 7% MwSt

**Teeangebote Dezember 2021:**

**1. Sleepytime Vanilla**

**Zutaten:** Kamille, Grüne Minze, Zitronengras, natürliches Vanillearoma, Lindenblüten, Brombeerblätter, Orangenblüten, Weißdorn und Rosenknospen- 20 Tblt. statt 3,99 = **3,50 € incl. 7% MwSt**

**2. Echinacea Bio**

**Zutaten:** Zimt, Echinacea, Ingwer, Fenchel, Rotbusch, geröstete Zichorienwurzel, Karob, Kardamom, Basilikum, Klettenwurzel, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Tragant, Vanilleschoten 17 Tblt. statt 3,99 = **3,50 € incl. 7% MwSt**

**3. „Ruhiger Moment“ Bio**

**Zutaten:** Rotbusch, Zimt, Fenchel, Süßholz, Lavendelblüten, Anis, Kamillenblüten, Pfefferminze, Kardamom, Zitronenmelisse, Kakaoschalen, Salbei, Karob, Ingwer, Hopfen, schwarzer Pfeffer, Lavendelöl, Muskat, Vanilleschoten 20 Tblt. statt 4,99 € = **4.50 € incl. 7% MwSt**

**Feinschmeckergeschenke von der Ölmühle Solling:**

**Olivenöl – Italien 500 ml – Nativ Extra 13,90 € incl. 7% MwSt**

Das besondere Olivenöl Principe di Gerace wird aus den kalabrischen Oliven hergestellt, die auf dem Anwesen der Familien Anastasi gediehen. Die vollreifen Oliven werden von Hand geerntet und wenige Stunden nach der Ernte verarbeitet, das Resultat ist vollmundiges, charaktervolles Olivenöl.

**Olivenöl – Spanien Valderrama 500 ml- Nativ Extra.Ocal 17,90 € incl. 7% MwSt**

Das erstklassische Olivenöl aus der Sorte Ocal begeistert mit seinem frisch-fruchtigen Geschmack. Auf der Finca der Familie Valderrama in der Nähe von Córdoba werden seit 1853 Oliven angebaut. Sie werden direkt vor Ort schonend verarbeitet und schenken diesem Öl eine nuancenreiche **Geschmacksfülle.**

**Trüffel- Olivenwürzöl 100 ml 11,90€ incl. 7% MwSt**

Das Trüffel Würzöl ist eine ausgewogene Komposition aus biologisch hergestelltem Olivenöl nativ extra aus Italien und dem unverwechselbaren Bio-Aroma weißer Trüffel. Diese Feinkostspezialität ist das i-Tüpfelchen in der mediterranen Küche. Verfeinert Pasta und Risotto und schmeckt hervorragend pur mit frischem Baguette.

**Crema del Borgo- 100 ml 9,90 € incl. 7% MwSt**

Dieser liebevolle und cremige Aceto Balsamico wird auf frisch gekelertem Traubensaft der Rebsorte Spätburgunder hergestellt, nach Art eines echten Aceto Tradizionale. In kleinen Eichenholzfässern wird er gelagert und reift zu einem mild harmonischen und süßen Balsamessig heran. Für Feinschmecker, die das Besondere lieben. Die ideale Zutat für Tomate-Mozzarella, Salate und Erdbeeren.

**Gebinde:**

**Kernige und nussige Renner aus Arganöl geröstet, Kürbiskernöl geröstet, Pflaumenkernöl, Senföl, Walnussöl- 5 x 20 ml = 13,90€ incl. 7% MwSt**

Diese Auswahl an Kern- und Nussölen in Mini-Flaschen eröffnet eine Vielfalt kulinarischer Möglichkeiten.

**Asia Küche: Kokoswürzöle Chinesische – 5- Gewürze, Curry, Ingwer-Lemon und Ras el Hanout 4 x 30 ml: 9,90 € incl. 7% MwSt**

Eine feine, kleine Auswahl von vier köstlichen Kokoswürzölen für die Chinesische und indische Küche. Schon mit einem Teelöffel verzaubern Sie ganz einfach asiatische Fleisch-, Fisch oder Gemüsegerichte.

**Mediterrane Küche 3 x 100 ml = 13.50 € incl. 7% MwSt**

Wie ein kleiner Kräutergarten bereichern die drei Würzöle Basilikum, Kräuter der Provence und Mediterran Ihre Gerichte aus dem Mittelmeerraum mit fein-würzigen, typischen Kräuteraromen. Fein für Salate und Suppen, Fisch, Fleisch und Gemüsegerichte.

**Solange der Vorrat reicht:**

**Alle Winter- und Weihnachtsöle 5 ml statt 8,90 € = 7.00 € incl. 19% MwSt**

**Meine Öffnungszeiten im Dezember:**

**Montags bis Freitags: 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Freitags: 10.00 bis 12.00 Uhr**

**Samstags: 10.00 bis 12.00 Uhr**

**Oder per Abholung in der Box vor der Tür**

**Oder nach Absprache im Bücherstübchen**

**Oder per Bestellung versandkostenfrei**

**Am Mittwoch, 8.12. findet per Zoom-Meeting der Kurs: „Ab sofort WÜRDEVOLL“ statt.** Wer noch Lust hat, sich inspirieren zu lassen, ist herzlich willkommen. Beginn ist um 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
Kosten: 22.00 € incl. 19% MwSt

**Ab Donnerstag, 9.12. stelle ich wieder ein Konzept aus der 5-Elemente-Ernährung vor.**  
**Thema: gute Laune in dunklen Zeiten- kann man das psychische Wohlbefinden durch Ernährung unterstützen? Ich behaupte „Ja!“**

Daher habe ich recherchiert, Rezepte gesucht und auch bei Herrn Schüßler und anderen klugen Köpfen nach Möglichkeiten gesucht, wie wir uns in der dunklen Jahreszeit die Sonne ins Herz und in den Magen holen können.

**Wer mag, dem sende ich gerne das Konzept zu. Preis: 10.00 € incl. 19% MwSt**

***Abschließend möchte ich mich bei allen Kundinnen und Kunden für die Treue, das Vertrauen und die vielen Zuwendungen bedanken, die mir dieses Jahr geschenkt wurden.***

***Die Spenden aus meiner „Giraffenkasse“ hab ich in diesem Jahr außer einigen Menschen aus der näheren Umgebung auch den Hochwasseropfern überwiesen. Danke dafür.***

***Mein Mann und ich wünschen euch allen eine besinnliche Adventszeit, ein fröhliches Weihnachtsfest und ein besonders glückliches, erfülltes, gesegnetes und großartiges Neues Jahr 2022***

***Zum Abschluss möchte ich noch einen Text von Erich Fromm mit euch teilen:***

***„Wenn die Angst mit dem Vertrauen tanzt***

***Die Traurigkeit von der Geborgenheit umarmt wird***

***Der Schmerz durch Berührung schmilzt***

***Die Wut sich in Mut verwandelt***

***Die Gier von der Liebe gesehen wird***

***Der Neid sich mit der Freude verbindet***

***Das Vorurteil der Erfahrung weicht***

***Dann ist FRIEDE auf Erden.“***

Herzliche Grüße

Hans-Hermann und Ute Niemann