

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

Termine August:

Donnerstag, 05. August Arbeitskreis 5-Elemente-Küche Beginn: 19.00 Uhr

Thema: Den Körper fit machen für den Herbst-

Kursgebühr incl. Abendessen 18,50 € incl. 19% MwSt

oder Zusendung des Konzepts: 10.00 € incl. 19% MwSt

noch 2 freie Plätze

Montag, 23. August Empathische Kommunikation Beginn: 19.30 Uhr

Thema: Loslassen Kursgebühr: 22.00 € incl. 19% MwSt

**Mittwoch, 25. August Empathische Kommunikation Beginn: 9.30 Uhr
und Abends: Beginn 19.30 Uhr**

Montag, 30. August Empathische Kommunikation per Zoom Beginn: 19.30

Donnerstag, 02.09. Kurs Veränderungen Beginn 19.00 Uhr

Buchvorstellungen:

1. **„Der Imago-Prozess- Veränderungen meistern von Susanne Hühn,
Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Wissen Sie, wie ein Schmetterling entsteht? In ihrem Kokon werden die Zellen der Raupe nach und nach durch Imago-Zellen ersetzt. Diese bekämpft das System der Raupe zunächst wie Fremdkörper. Wenn sich jedoch eine bestimmte Anzahl davon gebildet hat, geschieht das Erstaunliche: Die Imago-Zellen werden sich bewusst, dass sie gemeinsam etwas Neues bilden. Die Verwandlung zum Schmetterling beginnt.

Was hat der Imago-Prozess mit uns zu tun? Wenn wir um die Entwicklung der Raupe zum Schmetterling wissen, um unseren Widerstand, den wir gegenüber Veränderungen leisten, dann können wir daraus viel für unser eigenes Leben lernen.

Ob Sie Ihre Berufung finden und leben wollen, in einer Beziehungskrise stecken, eine Familie gründen oder auswandern wollen- die erfahrene Therapeutin und Ausbilderin Susannen Hühn begleitet Sie auf Ihrem Weg. Sie gibt Ihnen mit vielen Beispielen und zahlreichen Übungen und Anregungen Impulse, damit Sie das Neue in sich annehmen, integrieren und leben können...

2. **„Entfalte dein Selbst- Der Imago-Prozess oder Neuanfänge wagen von Susanne Hühn und Renate Burmeister Preis: 19.95 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Leben heißt Veränderung. So individuell Veränderungen auch sind, sie alle folgen dem gleichen Ablauf: dem Imago-Prozess, durch den sich auch eine Raupe zum Schmetterling entwickelt.

Ob wir unserer Berufung folgen wollen, in einer Beziehungskrise stecken oder planen, eine Familie zu gründen- die zauberhaften Bilder von Renate Baumeister und die berührenden Botschaften von Susanne Hühn schenken uns die Kraft, Widerstände, Ängste und

Unsicherheiten auszuhalten. Wir erkennen, wo wir gerade stehen und was wir brauchen, um Entscheidungen zu treffen und zur richtigen Zeit unsere Flügel zu entfalten.

3. „Ätherische Öle in der Erkältungszeit“ Schnelle Hilfe bei Husten, Schnupfen und grippalen Infekten von Maria M. Kettenring und Anusati Thumm, Preis: 16,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Husten, Schnupfen, Halsentzündung...

Ein klarer Fall für Thymian, Eukalyptus, Cajeput und Co.!

Die bekannten Aromatherapeutinnen Maria Kettenring und Anusati Thumm geben fachlichen Rat und stellen die wichtigsten ätherischen Öle vor, die auch bei hartnäckigen Erkältungssymptomen zur Anwendung kommen:

* **22 ausgewählte Öle**

* **Hauptwirkstoffe kurz erklärt**

* **über 100 einfache Rezepturen für Inhalationen, Hals- und Rachensprays, Husten- und Nasenbalsame, Brustwickel, Ohren-Auflagen u.v.m.**

* **Immunstärkung und Infektabwehr**

* **mit vielen „bärenstarken“ Rezepturen für Kinder**

4. „Hitzkopf trifft Frostbeule“ Das kleine Familienkochbuch aus der 5-Elemente-Küche von Anja Orywol, Preis: 19,99 € incl. 7% 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 deine 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.

5. „Was den einen nährt, macht den anderen krank“ Fünf-Elemente-Ernährung für jeden Stoffwechseltyp von Dr. Karin Stalzer & Christina Schnitzler, Preis 14,95 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Die klassische Fünf-Elemente-Ernährung wurde um eine wichtige Komponente erweitert: den Stoffwechseltyp.

Er ist Indikator dafür, welche Nahrungsmittel- und Nahrungskombinationen wir vertragen.

Sobald wir ihn definiert haben, macht es Sinn, die Prinzipien der Fünf-Elemente-Lehre anzuwenden, denn nur dann entfaltet sie ihr volles Potenzial.

Dr. Karin Stalzer und Christina Schnitzler zeigen Techniken und geben Tipps für eine Ernährung nach Maß, die uns fit, ausgeglichen und vor allem gesund hält.

Der Clou: 200 schmackhafte Rezepte auf Basis der chinesischen Ernährungslehre, die leicht nachzukochen sind.

Ein ungewöhnlicher und mitreißend geschriebener Ernährungsratgeber, der gleichermaßen Lust aufs Lesen wie auf lukullische Genüsse macht.

Stein des Monats August: Botswana – Achat

laut Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter (Methusalem-Verlag) wird der Botswana – Achat für die Stärkung und den Schutz der Haut und der Faszien empfohlen. Eingesetzt wird der weiterhin bei Ekzemen und Erkrankungen, die durch Umweltgifte (auch durch Insektenstiche) entstanden sind. Auf der psychischen Ebene soll er Optimismus und Lebensfreude fördern. **Preis pro Trommelstein: 2,50 € incl. 19% MwSt statt 5.00 €**

Duft des Monats August:

„Frische Luft“ Bio von Primavera life aus Pfefferminze, Zitrone , Myrte u.a. Preis statt 8,90 € = 8.00 € incl. 19% MwSt

Pfefferminze, Zitrone und Myrte sind zusammen wahre Frischluftkünstler. Sie neutralisieren Gerüche, reinigen das Raumklima und holen die pure Frische ins Haus. Ideal auch als Zusatz zum Putzwasser! Den Duft gibt es auch als Raumspray.

Raumspray „Ganz entspannt“ Bio von Primavera life Preis: statt 12.90 € = 11.00 € incl. 19% MwSt

Tiefe Ruhe und Entspannung für Körper und Geist. Lavendel, Benzoe Siam und Ho-Blätter beruhigen, hüllen uns schützend ein und sorgen für Gelassenheit und Entspannung.

Teeangebote von Sonnentor:

„Frieden finden“ Bio Preis: statt 3.90 € = 3.00 € incl. 7% MwSt 18 x 1,5 g Teebeutel

Zutaten: Weißer Tee, Holunderblüten, Zitronenverbene, Ringelblumen

Käsepappel Bio : Preis: 3,40 € incl. 7% MwSt 18 x 1,5 g Teebeutel

die hauptsächliche Anwendung der Malve liegt in der Behandlung von Erkältungsbeschwerden und bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums. Da sie neben Schleimstoffen auch Gerbstoffe und ätherische Öle enthält wirkt sie auch reizlindernd, schleimhautschützend, antibakteriell und antientzündliche. Daher wird sie auch verwendet bei: **Darmgeschwüren, Durchfall, Erkältungen, grippale Infekte, Hämorrhoiden, Husten, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüre, Mund- und Rachenentzündungen, Sodbrennen**

Gewürze von Sonnentor:

„Sonnenkuss“ Bio Preis: 40 g statt 3,80 € = 3.00 € incl. 7% MwSt

Zutaten: Kurkuma, Muskat, Kardamom, Sonnenblumenblütenblätter, Ringelblumen, Orangenschalen, Koriander, Kümmel, Bockshornklee, Salbei, Senfkörner gelb, Kornblumen, Fenchel, Paprika edelsüß, Chili, Meersalz, Ingwer, Lorbeerblätter, Rosmarin, Schwarzkümmel, Thymian

Schmeckt köstlich zu Hülsenfrüchten, Currys, in Wok gebratenem Gemüse, Rührei u.v.m.

„ Sams Porridge-Gewürz“ Bio Preis: 70 g statt 3.50 € = 3.00 € incl. 7% MwSt

Zutaten: Cassia-Zimt, Anis, Muskat, Orangen, Kardamom, Nelken

Walking on sunshine. Mit Porridge steht nicht nur Sam morgens mit dem richtigen Fuß auf. Diese Gewürzmischung mit Zimt und Muskat bringt Abwechslung in den Einheitsbrei und verfeinert neben Porridge auch Punsch, Desserts und Milchschaum. **Läuft!**

Neue Essigsorten der Ölmühle Solling

Crema del Borgo Aceto Balsamico Bio: 100 ml 9.90 € incl. 7% MwSt

der Balsamessig überzeugt durch besondere Cremigkeit und Aromenreichtum. Die Harmonie von Süße und Säure wird vom Duft milder Holznoten begleitet.

Essigcreme Orange Bio 250 ml 9,90 € incl. 7% MwSt

Fruchtig süß mit kräftiger Orangenote. Für Salate, Saucen, zu Käse und zum Verfeinern von Desserts aller Art.

Essigcreme Himbeer Bio 250 ml 9,90 € incl. 7% MwSt

Fruchtig süß mit edler Himbeernote
Für Salate, Saucen, zu Eis, Waffeln und Crepes

Balsamessig Apfel 250 ml 5,90 € incl. 7% MwSt

Aus naturtrübem Apfelsig und Apfeldicksaft sorgfältig hergestellt und gelagert.
Für Salate, Linsengerichte, Apfeldesserts und als Getränk mit Honig und warmen Wasser

**Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
das wären die Angebote des Monats August.
Ich hoffe, dass für euch etwas Gutes dabei ist.**

Die Öffnungszeiten bleiben bestehen:

Montags bis Freitags: 16.00 bis 18.00 Uhr und Freitags zusätzlich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Bleibt gesund und genießt den Sommer und euren Urlaub.

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