

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

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. 16.00 bis 18.00 Uhr/ Fr. 10.00-12.00 Uhr und nach Absprache

Newsletter Februar 2022

Buchvorstellungen:

Aufgrund der vielen Nachfragen und positiven Rückmeldungen habe ich einige Titel der Serie „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg“ für euch im Sortiment (alle Titel sind von Alexandra Reinwarth)

- 1. „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg- Erste-Hilfe-Set Preis 19,99 € incl. 19% MwSt**
Inhalt: Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper. Und weil das so ist, gibt es jetzt die Sofortlösung gegen Kummer, Stress und Ärger. Das Erste-Hilfe-Set enthält alles, was dein schlappes Gemüt braucht, damit du nach einem anstrengenden Tag wieder gelassener, entspannter und lockerer wirst. Das Gelassenheits-Komplettset besteht aus den beliebtesten Produkten zum Bestseller »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg«: dem Hörbuch, Rezeptblock, der lässigen Baumwolltasche und dem unterhaltsamen wie lebensverändernden Kartenspiel. Damit bist du für alle kritischen Lebenssituationen gewappnet, und es gibt keinen Grund mehr für Hektik und schlechte Laune.
- 2. „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg- das Buch zu den Karten, Preis: 16.99 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Es gibt Momente im Leben, in denen einem klar wird, dass man etwas ändern muss. Der Moment, als Alexandra Reinwarth ihre nervige Freundin Kathrin mit einem herzlichen „Fick Dich“ zum Teufel schickte, war so einer. Das Leben war schöner ohne sie – und wie viel schöner könnte es erst sein, wenn man generell damit aufhörte, Dinge zu tun, die man nicht will, mit Leuten die man nicht mag, um zu bekommen, was man nicht braucht! Wer noch der Meinung ist, das Leben könnte etwas mehr Freiheit, Muße, Eigenbestimmung und Schokolade vertragen und dafür weniger Kathrins, WhatsApp-Gruppen und Weihnachtsfeiern, der ist hier goldrichtig.
Lassen Sie sich von Alexandra Reinwarth inspirieren, wie man sich Leute, Dinge und Umstände am Arsch vorbei gehen lässt, aber trotzdem nicht zum Arschloch mutiert. Und lernen Sie von ihr, wie kleine Entscheidungen einen großen Effekt auf die Lebensqualität haben können.
Ganz einfach.
- 3. „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg für Mütter, Preis: 10.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Vollgekotzte Oberteile und Schreikrämpfe im Supermarkt: Klar, ist blöd, aber man liebt den Quälgeist ja. Wen man nicht liebt, sind die Mütter von Klein-Paul-Justus, die einem ständig erzählen, dass ihr Sonnenschein ja schon allein das Köpfchen heben kann, und gerne ungefragt Erziehungsratschläge für das eigene »hoffnungslose« Kind geben. In solchen Fällen sollte man nur einem Motto folgen: Am Arsch vorbei geht auch ein Weg!

4. **„Am Arsch vorbei geht auch ein Weg- Jetzt erst recht, Preis: 16,99 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Jetzt erst recht! Die großartigen Erkenntnisse aus dem ersten Teil von *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg* haben weite Kreise gezogen. Wer das Am-Arsch-vorbei-Prinzip einmal verinnerlicht, merkt: Das Leben ist voll von Dingen, Leuten und Umständen, die man sich eigentlich am Arsch vorbeigehen lassen sollte, aber es ist gar nicht so einfach, auch wirklich entspannt zu bleiben. Alexandra Reinwarth nimmt uns wieder mit in ihre Welt und zeigt in gewohnter Leichtigkeit, wie schön das Leben sein kann, wenn man all das, was man nicht tun will, und all jene, die man nicht mag, hinter sich lässt und sich dauerhaft entspannt.
5. **„Stark in die Schule- Was Kinder vor der Einschulung brauchen“ von Adolf Timm, Klaus Hurrelmann, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Vom ersten Lebenstag an sind Mütter und Väter die wichtigsten Entwicklungshelfer auf dem Bildungsweg ihres Kindes. Ausgehend von den späteren Herausforderungen führt dieses Elternbuch durch die neun wichtigsten Kernkompetenzen, die ein Kind ein Leben lang brauchen wird. Das erfahrene Autorenteam zeigt, dass es auf die richtige Balance ankommt, um die gestiegenen Erwartungen in Schule und Gesellschaft zu meistern.
Die 9 Kompetenzen für den Schulerfolg:
Neugier, Gewaltfreiheit, Selbstwertgefühl, Selbstdisziplin, Zielstrebigkeit, Emotionale Intelligenz, Freiheit, Resilienz, Orientierung
6. **„Buchstaben lernen mit OUPS, mit den Zahlen von 1-10- Liebevoll illustrierte Bauchstaben- und Zahlenkarten mit Herzensbotschaften von OUPS, Preis: 19,90€ incl. 19% MwSt**
7. **„Eine starke Leber durch richtige Ernährung“ von Katharina Ziegelbauer, Preis: 18,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: gerade vor dem Frühlingsbeginn wird unser Organismus stark gefordert. Der Frühling wird laut TCM den Organen Leber und Galle zugeordnet. Katharina Ziegelbauer ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM. Ihr flexibles Entgiftungsprogramm sorgt in nur sechs Wochen für eine sanfte Heilung unserer körpereigenen „Kläranlage“- und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.
8. **„Jucken ade- richtig essen bei Neurodermitis von Katharina Ziegelbauer, Preis: 17,90 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: „Ernährung ist nicht alles, aber ohne Ernährung ist alles nichts! Frei nach Arthur Schopenhauers Zitat: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Gibt die erfahrene und selbst von Neurodermitis betroffene Autorin Tipps für gute, individuell abgestimmte Ernährung, die zur Gesundung der Haut führen kann.

Duftangebote Februar 2022 von Primavera life (siehe Anhang) alle Baumöle ./ . 10% Rabatt

MundWohl-Ölziehkur Bio von Primavera life: wertvolles Sesam-, Kokos- und Sanddornfruchtfleischöl wirkt mit den natürlichen Ölen Spearmint, Ingwer, Kardamom und Zitrone. Tägliches Ölziehen dient der Stärkung der Zahn- und Mundpflege. **200 ml: 19.90 € incl. 19% MwSt**

Azukibohnen bio von Morgenland 500 g: 3.99 € incl. 7% MwSt

laut TCM-Therapeutika (Quelle) wirkt die Azukibohne antioxidativ, anticancerogen, antithrombotisch. Ihre Inhaltsstoffe haben es in sich, im wahrsten Sinne des Wortes: reichlich essentielle Aminosäuren, AS Arginin, Thryptophan, Isoflavone, resistente Stärke, Vitamine B1,B2, Niacin, Pantothensäure, Magnesium, Phosphor, Kalium, Eisen, Kalzium, lösliche Ballaststoffe
Empfohlen wir diese Hülsenfrucht als Krebsprophylaxe (Prostatakrebs, Brustkrebs), bei Übergewicht, Bluthochdruck, zur Stärkung der Nieren

Die Azukibohne kann man sehr gut mit Reis zusammen ca. 3-4 Stunden köcheln und hat damit eine leicht verdauliche Speise, die reich an Mineralstoffen und Spurenelementen ist. Natürlich wird die Azukibohne, wie alle Hülsenfrüchte über Nacht eingeweicht. Mit passenden Gewürzen, eventuell Algen und **hochwertigem Öl serviert**, ist es eine supergesunde Mahlzeit.

Hochwertige Öl-Spezialitäten von der Ölmühle Solling:

Vorteil: eine kleine Menge zum Probieren mit speziellen Speiseölen:

- a) **Mediterrane Öle** (Basilikum, Kräuter der Provence, Mediterran) 3 Flaschen á 100 ml für **13.00 €** statt 13.50 € **incl. 7% MwSt**
- b) **Vielfalt aus der Manufaktur** (Argan, Kürbiskern, Pflaumenkern, Senf, Walnuss) 5 Flaschen á 20 ml für **13.00 €** statt 13.90 € **incl. 7% MwSt**

MycoVital-Frühjahrskur mit der Pilzmischung Artemisia Annuu-Coriolus-Chaga Bio:

Artemisia Annuu: der Hauptwirkstoff Artemisin wird als Antioxidans mittlerweile hoch geschätzt, auch hat die Pflanze eine toxische Wirkung auf Krebszellen, ohne dabei die gesunden Zellen zu schädigen. Die Forschung geht davon aus, dass die weiteren rund 20 antitumoralen Inhaltsstoffe von Artemisia Annuu die Wirkung des Artemisins noch unterstützen.

Coriolus: der Heilpilz verfügt über sehr starke antivirale Kräfte (bei Gürtelrose, Grippe und Zytomegalie It. Apotheken- Umschau: Das **Zytomegalievirus** (auch Cytomegalievirus, CMV) gehört zu den Herpesviren. Ähnlich wie die Erreger der Herpesbläschen oder der Windpocken verbleibt es nach einer Erstinfektion im Körper des Betroffenen und kann reaktiviert werden. Für die meisten Menschen ist die **Zytomegalievirus**-Infektion harmlos).

Empfohlen wird der Pilz bei Entzündungen an den Mundschleimhäuten, Bakteriellen und viralen Infektionen, Erkältungen, Grippe, Gürtelrose, Hepatitis – Erkrankungen, Infektionen der Harnwege und des Verdauungstraktes

Chaga.-Gold: punktet mit einer Vielzahl an wertvollen und heilwirksamen Inhaltsstoffen (Betulin, bioaktive Triterpene, Polysaccharide, Flavonoide, Ergosterol, Sterole und das Inotodiol und ein Melanin-Komplex, Antioxidantien, Mineralstoffe, und Spurenelemente.

Empfohlen wird der Heilpilz bei Magen- und Darmbeschwerden, Regulierung des Immunsystems, Entzündungen, Erschöpfung und Müdigkeit, Psoriasis, hohen Blutzuckerwerten

Angebot im Februar: 93 Kapseln statt 49.99 = 45.00 € incl. 7% MwSt

Berberitzenbeeren Bio: schmecken süß säuerlich und sind vor allem ein Tonikum für die Leber
200 g: 9,50 € incl. 7% MwSt

Bockshornklee Bio gemahlen von Sonnentor: (wirkt blutreinigend, immunabwehrstärkend und reguliert Blutzucker und Cholesterin) **35 g: 2,40 € incl. 7% MwSt**

Sonnenkuss bio-Gewürz-Blüten-Zubereitung von Sonnentor: schmeckt hervorragend zu Curry-Gerichten, Linsensuppen, gebratenes Gemüse, Rührei... **40 g = 3,80 € incl. 7% MwSt**

Käsepappel Tbt. bio von Sonnentor: enthält viele wertvolle Schleimstoffe, die gut sind bei Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen und Schleimhautentzündungen **18 x 1,5 g = 3,40 € incl. 7% MwSt**

Echinacea Ayurvedische Kräutermischung mit Echinacea, Rooibos, Kardamom Bio: **17 Tbt. á 1,8 g = 3,99 € incl. 7% MwSt**

„Gutes Bauchgefühl“ Bio von Hari Tea mit Honigbusch, Zimt, & Rosmarin 10 Tbt. á 2 g = 4,99 € incl. 7% MwSt

Termine Februar 2022:

Empathische Kommunikation Thema im Februar: „Sich-Selbst-Kennenlernen“- Toleranz, Selbstmitgefühl und „Gut-genug-Sein“

Montag, 19.30 Uhr 14.02.

Mittwoch, 9.30 Uhr 16.02.

Mittwoch, 19.30 Uhr 16.02.

Montag, online 19.30 Uhr 21.02.

Ab-Sofort-Würdevoll, Thema: Gedanken über mich und die Welt- Selbstliebe und Zufriedenheit

Mittwoch, 19.00 Uhr 23.02.

5-Elemente-Küche Thema: fit in den Frühling- statt FASTEN- EINFACH ESSEN (incl. Abendessen)

Mittwoch, 19.00 Uhr 09.02.

Von Kopf bis Fuß Thema „Frühlingskräuter- Frühlingskuren“

Mittwoch, 19.00 Uhr 30.03. !!!

Alle Kurse können ohne Vorkenntnisse jederzeit besucht werden.

Kosten der Kurse:

Empathische Kommunikation und Ab- sofort-Würdevoll: 22.00 € incl. 19% MwSt pro Termin

5-Elemente-Küche incl. Abendessen: 18.50 € incl. 19% MwSt pro Termin

Von Kopf bis Fuß: 15.00 € incl. 19% MwSt pro Termin

Mein Mann und ich wünschen euch allen eine gesunde, fröhliche Zeit mit der Vorfreude auf das „Aufwachen“ der Natur. Mittlerweile ist schon der Winterportulak zu ernten, bald werden die Krokusse ihre Köpfchen zeigen. Ist das nicht wunderbar, dass wir diese Wunder jedes Jahr neu erleben dürfen?

Ganz herzliche Grüße von Hans-Hermann und Ute Niemann

