

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)

## Newsletter Januar 2022

*„Rezept für ein Jahr“ von Katharina Elisabeth Goethe; Mutter von Johann Wolfgang von Goethe: Man nehme zwölf Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 31 Teile, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.*

*Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor: man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt. Dann wird die ganze Masse reichlich mit Liebe übergossen.*

*Das fertige Gericht schmückt man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit – und einer erquickenden Tasse Tee!“*

**Liebe Kunden, liebe Kundinnen,**

**von Herzen wünsche ich euch allen ein wunderbares, großartiges Neues Jahr 2022!**

## Termine Januar 2022

**Wegen der steigenden Inzidenzzahlen weiß ich nicht, wie ihr empfindet. Möchtet ihr zu den Präsenzkursen kommen, oder ist euch ein Online-Kurs lieber?**

**Es würde mich sehr erleichtern, wenn ihr euch kurz meldet, damit ich planen kann.**

**Der angesetzte Online-Kurs am Montag, 24.01. um 19.30 Uhr ist schon festgelegt. Wenn ihr mögt, könnte ich noch einen weiteren Online-Kurs anbieten. Ich freue mich, von euch zu hören/lesen.**

## Buchvorstellungen:

- 1. „Das Leben ist zu kurz für später“ Alexandra Reinwarth, Preis: 16,99 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Einen Tag nach Ihrem Todestag wacht Alexandra Reinwarth morgens auf- und ist glücklicher als je zuvor. Und nichts ist mehr so, wie es einmal war.  
Aber von vorne: Es gibt Momente, in denen einem klar wird, dass es so nicht weitergehen kann, dass sich das Leben ändern muss. In einem genau solchen Moment entschließt sich Alexandra Reinwarth zu einem spannenden Selbstversuch: Sie wird so leben, als wäre es ihr letztes Jahr. Und dieses Experiment ändert alles: wie aus Sorgen, Stress und Anspannung ein Leben ohne Wenn und Aber mit völlig neuen Prioritäten und überraschenden Zielen wurde, erzählt sie in ihrer unnachahmlichen humorvollen Art und zeigt, was passiert, wenn man wirklich im Jetzt lebt!  
**1a: 55 Karma-Kärtchen, die dir helfen den Moment zu genießen zum Buch: „Das Leben ist zu kurz für später von Alexandra Reinwarth, Preis 6,99 € incl. 7% MwSt**
- 2. „Am Arsch vorbei geht auch ein Weg“ von Alexandra Reinwarth, 55 Karma-Kärtchen zum Lockermachen, Preis: 6,99 € incl. 7% MwSt**  
**Inhalt:** Familie, Job, Partnerschaft- um alles unter einen Hut zu kriegen, hetzt man oft durch den Tag, ist gestresst und bleibt selbst völlig auf der Strecke. Dabei müsste man sich nur das eine oder andere am Arsch vorbei gehen lassen, und das Leben wäre selbstbestimmter, wertvoller und entspannter.  
Mit dem Kartenset zum gleichnamigen Bestseller findest du spielerisch zu mehr Gelassenheit. Egal ob daheim oder unterwegs- die 55 humorvollen Sprüche und inspirierenden

Denkanstöße bieten dir kleine Atempausen, Momente der Ruhe oder einfach einen Grund zu Lachen. Für mehr Ausgeglichenheit, Freude und Achtsamkeit.

**3. „Mit Yin & Yang im Wechsel“ TCM-Ernährung und Rezepte für die Frau ab 40 von Katharina Ziegelbauer, Preis: 19.00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Hitzewallungen und Schlafstörungen müssen nicht sein!

Rund ein Drittel aller Frauen leidet unter unangenehmen Symptomen während der Wechseljahre. Dazu zählen **Gelenkschmerzen, Depressionen, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme oder Schlafstörungen**. Womit diese Symptome zusammenhängen und mit welchen Lebensstiländerungen sie rasch gelindert werden können, weiß Katharina Ziegelbauer. Sie nutzt das alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat einen heilsamen Mix aus 40 wirksamen Kochrezepten, Kräuterempfehlungen und gezielten Achtsamkeitsübungen zusammengestellt.

**4. „Eine starke Leber durch richtige Ernährung“ von Katharina Ziegelbauer, Preis: 18.00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Die Leber wird als Entgiftungszentrale unseres Körpers oft stark gefordert. Dafür ist aber nicht nur ein Zuviel an Alkohol verantwortlich, auch die (Halb)- Fertigprodukte unserer westlichen Ernährung voller Zucker und Fett tragen dazu bei- sowie unsere Emotionen und der Stress, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind.

Die gute Nachricht: Die Leber kann sich schnell erholen.

Katharina Ziegelbauer gibt Tipps für eine entspannte, lebergesunde Lebensführung und zeigt, wie uns eine Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bei der Regeneration behilflich sein kann.

Ihr flexibles Entgiftungsprogramm sorgt in nur sechs Wochen für eine sanfte Heilung unserer körpereigenen „Kläranlage“ und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.

**Stärkende Teeangebote von Sonnentor:**

1. **„Frei von der Leber“ Bio** (Krauseminze, Löwenzahnblätter, Schafgarbe, Fenchel, Zitronengras, Kümmel, Ringelblumen) 18 Tbtl: statt 3,90 € = **3,50 € incl. 7% MwSt**
2. **„Frosch im Hals“ Bio** (Hagebutten, Holunderblüten, Lindenblüten, Spitzwegerich, Blaue Malve) 18 Tbtl: statt 3,90 € = **3,50 € incl. 7% MwSt**
3. **Basen-KräuterTee Bio** (Blaue Malve, Zitronenmelisse, Brombeerblätter, Krauseminze, Holunderblüten, Lindenblüten, Kornblumen) 18 Tbtl: statt 3,80 € = **3,50 € incl. 7% MwSt**

**Duftangebote von Primavera life:**

1. **Duftmischung „Waldspaziergang“ Bio** (Riesentanne, Fichtennadel, Vetiver) 5 ml statt 8,90 € = **8.00 € incl. 19% MwSt**
2. **„Handwohl“ Hygiene Pflegespray Bio** 50 ml statt 12.90€ = **12.00 € incl. 19% MwSt**
3. **„Mundwohl“ Mundspülung Bio** 250 ml statt 9,90 = **9.00 € incl. 19% MwSt**

*Mit den besten Wünschen und herzlichen Grüßen*

*Wir sind gerne wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten für euch da.*

*Hans-Hermann und Ute Niemann*