

Newsletter März 2022

**„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal. *Aus dem Talnud***

Buchvorstellungen:

Aus Anlass der gegenwärtigen Weltensituation, bin ich heute erst in der Lage, den Newsletter für den Monat März fertig zu stellen. Was kann ich tun? Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Bin ich mit mir selbst im Reinen? Ist mein innerer Friede stark und zuverlässig? Diese Fragen haben mich beschäftigt. Daher biete ich nur eine kleine Auswahl an Büchern an:

1. **„Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen.“ Fragen nach Gott, von Navid Kermani, Preis: 22.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Als Scheich Abu Said, einer der berühmtesten islamischen Mystiker des elften Jahrhunderts, einmal nach Tus kam, einer Stadt im Nordosten des heutigen Irans, strömten in Erwartung seiner Predigt so viele Gläubige in die Moschee, dass kein Platz mehr blieb. „Gott möge mir vergeben“, rief der Platzanweiser: „Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen.“
Da schloss der Scheich die Versammlung, bevor sie begonnen hatte. „Alles, was ich sagen wollte und sämtliche Propheten gesagt haben, hat der Platzanweiser bereits gesagt“, gab er zur Erklärung, bevor er sich umwandte und die Stadt verließ.
2. **„Lass mal an uns selber glauben“ meine schönsten Gedichte von Julia Engelmann, Preis: 12,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: „Für meine Mutter
Manchmal gibt's so viel zu sagen,
dass ich lieber schweige.
Denn wie sagt man alles da,
was jemand einem bedeutet?
Aber weil die Tage
Oft so schnell an uns vorbeigehen,
will ich nicht mehr warten,
darum vielleicht lieber heute:
*Auch wenn ich mal nicht da bin
Und auch wenn nicht alles einfach ist,
wollt ich dir nur sagen,
dass du immer meine Heimat bist.....“ Julia Engelsmann*
3. **„Die neue Gewaltfreie Kommunikation- Empathie und Eigenverantwortung ohne Selbstzensur von Markus Fischer, Preis 24,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Warum kommen viele Botschaften nicht an oder werden missverstanden? Wie führen wir Gespräche klar und mitfühlend, aber ohne Selbstzensur und falsche Rücksichtnahme? Welche Rolle spielt die Persönlichkeitsentwicklung in der Kommunikation?
Fischers Buch reflektiert zwei Jahrzehnte Praxiserfahrung mit der Gewaltfreien Kommunikation. Dabei zeigt es nicht nur die Schattenseiten und Missverständnisse von

Rosenbergs Ansatz auf. Vielmehr liefert es einen auf nachhaltiger Persönlichkeitsentwicklung basierenden Ansatz einer neuen Gewaltfreien Kommunikation- ohne Selbstzensur und Dogmatik.

Es beleuchtet die Abgründe des Kommunikationstheaters und zeigt Möglichkeiten, wie sich gelingende Beziehungen in Berufs- und Privatleben gestalten lassen.

Ein lesenswertes Buch- für Kenner und Einsteiger der Gewaltfreien Kommunikation und alle, die Selbstreflexion und innere Entwicklung anstreben.

Duftangebote von Primavera Life

Zur Entspannung: „**Herzenswärme**“ Duftmischung Rose, Vanille, Sandelholz: 5 ml statt 8,90 € = **8,00 € incl. 19% MwSt**

Für das innere Licht: „**Lebenslust**“ Duftmischung Grapefruit, Spearmint, Limette 5 ml statt 8,90 € = **8,00 € incl. 19% MwSt**

Fitmacher und Konzentrationsverstärker: **Rosmarin Verbenon** 5ml statt 12,90 € = **10.00 € incl. 19% MwSt**

Teeangebote Bio:

1. **Pukka Tuls Klarheit**- Heilige Mischung leuchtender Kräuter-Klarheit statt 3,99 € = **3.00 € incl. 7% MwSt**
2. **Für die Sinne- Ruhiger Moment** mit Zitronenmelisse und Rooibos- statt **4,99 € = 4.00 € incl. 7% MwSt**
3. **„Sleepytime Vanilla** (Kamille, Grüne Minze, Zitronengras, natürliches Vanillearoma (10%), Lindenblüten, Brombeerblätter, Orangenblüten, Weißdorn und Rosenknospen) statt 3,99 € = **3.00 € incl. 7% MwSt**

Die Qualität des Frühlings ist der saure Geschmack, Grüne Kräuter, die Verbindung zu Leber und Galle. Hier sind einige Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel, die den Körper kräftigen und das Wohlbefinden fördern:

1. **Artischocken Extrakt von Unimedica:** die Bitterstoffe der Artischocke sind bekanntlich ein Tonikum für Leber und Galle 150 Kapseln statt 18,50 € = **18.00 € incl. 7% MwSt**
2. **Echinacea Extrakt:** zur Stärkung des Immunsystems, nach und/oder während eines Infekts 90 Kapseln statt 14,50 € = **14.00 € incl. 7% MwSt**
3. **Liposomales Vitamin C:** (Liposomal bedeutet, dass der Inhaltsstoff Vitamin C mit einer Schutzhülle aus Phospholipiden ummantelt ist. Dadurch wird das Vitamin C vor der Magensäure geschützt und ohne Wirkverlust im Darm aufgenommen). Diese Kur empfiehlt sich bei Erkrankungen, die uns viel Energie gekostet haben. Als Regeneration, zur Stärkung nach OP's oder als Vorbereitung.) 250 ml statt 23,80 € = **23.00 € incl. 7% MwSt**
4. **Crema del Borgo- Aceto Balsamico-Essig der Ölmühle Solling Bio.** Der Balsamessig überzeugt durch besondere Cremigkeit und Aromenreichtum. Die Harmonie von Süße und Säure wird vom Duft milder Holznoten begleitet. 100 ml statt 9,90 € = **9.00 € incl. 7% MwSt**
5. **Balsamessig Holunderblüten Bio Ölmühle Solling:** Sehr, sehr lecker und eine schöne Begrüßung des Frühlings 100 ml statt 4,50€ = **4.00 € incl. 7% MwSt**
6. **Bio-Berberitzen getr. von Classic Ayurveda:** der säuerlich Geschmack der Berberitzen sind eine perfekte Frühlingsnahrung. Auch hier werden die Organe Leber und Galle besonders verwöhnt. Zusätzlich punktet die Berberitzen durch einen hohen Gehalt an Vitamin C. Die Berberitzen wirken wie ein Frühjahrsputz für den Körper und schmecken gut bis sehr gut ;-)) 200 g statt 9,50 € = **9.00 € incl. 7% MwSt**