

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 ab Mai: Freitags von 10.00 bis 12.00 und von 16.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung per Telefon, Mail oder WhatsApp

Urlaub vom 28.05. bis zum 04.06.2022

Buchvorstellungen:

1. **„Hexenkessel und Räuberteller“ Basische Familiengerichte für Groß und Klein, von Andrea Lapzin-Thiem (Spiralbindung), Preis: 24,80 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Wer kennt sie nicht, die Nöte von Eltern, wenn sie versuchen ihrem Nachwuchs Gesundes schmackhaft zu machen? In dieser Sonderausgabe zeigt die Erfolgsautorin der basischen Küche, Andrea Lapzin-Thiem, wie Sie aus gesunden Zutaten spannende Abenteuer machen können.

Mit fantasievollen Gerichten wie Sindbad der Seefahrer, Prinzessinnenfrühstück und Hexenhaufen lässt sie nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Mit einfachen, alltagstauglichen, köstlichen Familienrezepten für kleine und große Feinschmecker vermittelt die Ernährungsberaterin, dass gesunde und ausgewogene Ernährung Spaß und Freude bereiten kann.

Frische Zutaten geschickt kombiniert, lassen nun auch Obst- und Gemüsebuffet ordentlich zugreifen. Auf Fleisch, Fisch, Rohmilchkäse und Eierspeisen in bio-Qualität, nebst vielen vegetarischen und veganen Rezepten, muss im Rahmen der basenüberschüssigen Ernährung nicht verzichtet werden.

2. **„Kleine Schritte- Große Veränderung“ von Heike Holz, Preis: 24,90 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: „So geht es besser mit Dir und den anderen“- Überprüfen Sie Ihre Gewohnheiten und Denkmuster mit 50 wertvollen Profi-Tipps. Mit kleinen Schritten erreichen Sie spürbare Veränderungen und werden innerlich zufrieden, motivierter und glücklicher. Erleben Sie mehr Freude im Umgang mit sich und den anderen.

3. **Kräuter und Gewürze als Medizin- Gesund und schlank mit der Apotheke der Natur – von Klaus Oberbeil, Preis: 19,99 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Wertvolles Wissen zu über 80 Heilkräutern und Gewürzen

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen!“ Der Volksmund hat recht: Kräuter und Gewürze lindern Beschwerden wie Erkältungen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Störungen meist ebenso gut wie chemisch-synthetische Pillen- und sind zudem bekömmlicher. Auf Wiesen und Wäldern können Sie viele dieser blühenden und duftenden Kostbarkeiten sogar zum Nulltarif sammeln. Für über 80 Kräuter und Gewürze zeigt Ihnen der renommierte Medizjournalist Klaus Oberbeil übersichtlich und kompakt, wo man sie finden kann, wogegen sie wirken und welche wertvollen Inhaltsstoffe sie auszeichnen. Zahlreiche Rezepte für Tees, Tinkturen oder Umschläge sowie Einkaufs- und Anwendungstipps machen dieses Buch zum unverzichtbaren Führer durch die Apotheke der Natur.

4. „Wildkräuter von Erica Bänziger, Preis: 19,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Das Gute liegt so nah! Wildkräuter wachsen überall vor der Haustüre, im eigenen Garten, in Mauerspaltten, am Wegrand, in Wald und Wiese. Wir müssen sie nur pflücken! Wildkräuter sind Natur pur. Eine bessere Vitalstoffquelle gibt es nicht. Und sie ist erst noch kostenlos. Wildkräuter bedeuten kulinarische Glückseligkeit. In der Reduktion, in der Einfachheit, entsteht kulinarisch Erstaunliches. Einen ganzen Frühling und Sommer lang.

5. „Fermentieren“ Superfood für den Darm von Katrin Thomas, Preis: 14,90 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Fermentiertes Gemüse stärkt unsere Darmflora, macht immun gegen viele Krankheiten, schmeckt hervorragend- und ist kinderleicht hergestellt.

Die Heilkraft von rohem, fermentiertem Gemüse ist in vielen Kulturen bekannt, auch bei uns war es einst wichtiger Bestandteil der Wintervorräte. Es liefert Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie viele lebendige Bakterienkulturen, die für eine gesunde Darmflora notwendig sind. Somit stärkt es unsere Abwehrkräfte und schützt vor Krankheiten. Denn ist der Darm gesund, sind wir es auch!

Für lange Zeit war Fermentieren in Vergessenheit geraten, mittlerweile ist es aber wieder an vogue. In seiner frischen modernen Variante ist es eine einfache und heilsame Möglichkeit, sich selbst optimal zu versorgen, dem Fertigessen etwas entgegenzusetzen- und der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Probieren Sie es aus!

Auf ein Wort:

Oft höre ich, dass es kaum noch unbehandelte Natur gibt, es wird gespritzt und gedüngt und niemand möchte von dort die Wildkräuter ernten. Doch es gibt sie noch, die unbehandelten Wiesen oder Gärten. Fragt in eurem Bekanntenkreis, es gibt noch Orte, die natürlich geblieben sind. Vielleicht hat jemand einen „wilden Naturgarten“. Jeder, der so etwas besitzt gibt auch anderen gern davon etwas ab. Unser Garten ist auch unbehandelt und ich gebe gerne.

Frühlingszeit- Essigzeit:

Der saure Geschmack wird laut TCM dem Frühling zugeordnet. Er macht munter und fit. Frische Frühlingsalate und Essig sind ein spritziger Genuss. Die Ölmühle Solling bietet eine Vielzahl wunderbarer Essigsorten an:

Himbeer-Essigcreme	250 ml 9,90 € incl. 7% MwSt
Aceto Balsamico	250 ml 3,95 € incl. 7% MwSt
Crema del Borgo	100 ml 9,90 € incl. 7% MwSt
Sauerkirsch Essig	250 ml 6,50 € incl. 7% MwSt
Himbeeressig	250 ml 7,90 € incl. 7% MwSt
Weissweinessig	250 ml 3,50 € incl. 7% MwSt

Und für die Kräuterküche empfehle ich noch das Set: „**Mediterrane Küche**“ mit den drei Würzölen: Basilikum- Rapswürzöl, Kräuter der Provence Rapswürzöl und Mediterranes Rapswürzöl kbA je 100 ml. Preis statt 13,50 € = **10.00 € incl. 7% MwSt**

Frühlingstee:

„Für die Sinne“ kbA Ruhiger Moment: Zitronenmelisse & Rooibos mit Lavendelöl

20 Tbtl. á 2,1 g statt 4,99 € = **4.00 € incl. 7% MwSt**

Pukka: Tulsi Bio-Kräutertee: Tulsi wird als adaptogen beschrieben. Das bedeutet, dass es dem Körper hilft, sich besser an äußeren und inneren Stress anzupassen. Es wird empfohlen bei Atemwegserkrankungen, Magen- und Darmbeschwerden und bei Stress. Zudem wirkt es antibakteriell und entzündungshemmend.

20 Tbtl. á 1,8 g statt 3,99 € = 3.00 € incl. 7% MwSt

Neu im Sortiment: Kraftkonzentrate der Natur von Primavera Life

Wirkungsvolle Aromatherapie für Wohlbefinden und Gesundheit

Die Kraftkonzentrate sind für 5 Themen zusammengestellt. Daher benötigt man nur noch ein Fläschchen und muss nicht 3-5 Öle kaufen. Ich habe mir die Arbeit gemacht und die Preise der jeweiligen Öle in den Kraftkonzentraten herausgesucht. Der Preis für ein Kraftkonzentrat von 19,90 € mag hoch erscheinen, doch jede Mischung stellt eine hochwertige Hausapotheke dar. Zu jedem Kraftkonzentrat gibt es mehrere Rezeptideen, die in einem Flyer übersichtlich nachzulesen sind.

Themen:

- 1. Bauchstreichler** (Kamille röm. Majoran, Petit Grain, Koriander- und Anissamen) für eine entspannte Mitte, bei Unwohlsein, Stress und Übelkeit.
- 2. Schutz-Mischung** (Oregano, Thymian Thymol, Manuka, Orange) zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr, als Kälteschutzcreme und als Nasenöl im äußeren Nasenbereich. Für wärmende Voll- oder Fußbäder.
- 3. Hautstreichler** (Manika, Schafgarbe, Karottensamen, Niauli, Lavendel fein) regenerieren und stärken das Gleichgewicht der Haut. Zur Stärkung der Hautschutzbarriere bei Neurodermitis, starkem Juckreiz, schuppiger, geröteter, gereizter Haut und zur Hautregeneration im Intimbereich.
- 4. Seelenstreichler** (Angelikawurzel, Vetiver, Jasmin Absolve, Bergamotte) für eine umhüllende, schützende Haut- und Selbstpflege (ideal als Deo in Sheabutter), schenkt neue Kraft und Zuversicht.
- 5. Erste Hilfe Mischung** (Immortelle, Lavendel fein, Cistrose) regeneriert die Haut, zur Narbenpflege, zur Hautpflege nach Prellungen und Stößen oder blauen Flecken.

Die Dosierung ist nach Alter angegeben.

Zur Einführung biete ich die Kraftkonzentrate im Mai für den Preis von 15.00 € incl. 19% MwSt an.

Für das Mischen der Rezepturen gibt es ein **Leerflaschenset von Primavera Life:** mit je 2 Braunglasflaschen 10 ml mit Tropfeinsatz, 50 ml mit Gießring, 20 ml mit Sprühkopf, 10 ml mit Roll-On-Einsatz, passende Verschlüsse und 12 selbstklebende Etiketten.

Preis statt 12.90 € = **10,00 € incl. 19% MwSt**

Empathische Kommunikation:

Mo. 19.30 Uhr	09.05. 13.06.
Mi. 9.30 Uhr	11.05. 15.06.
Mi. 19.30 Uhr	11.05. 15.06.
Mo. 19.30 Uhr online	16.05. 20.06.

Kurs: „Ab sofort WÜRDEVOLL“

Mi. 19.00 Uhr	16.05. 22.06.
---------------	---------------

5-Elemente-Küche

Mi. 19.00 Uhr	25.05. 29.06.
---------------	---------------

Im Mai werden wir das Erd-Element stärken, um den Körper vor der Hitze des Sommers zu schützen.

Von Kopf bis Fuß

Mi. 19.00 Uhr	06.07. geplant: Wildkräuter-Spaziergang und alles, was dem Herzen gut tut
---------------	--

Preise:

Empathische Kommunikation und „Ab sofort WÜRDEVOLL“ pro Termin: 22.00 € incl. 19% MwSt

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

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

Vorankündigung:

Meine Freundin Dagmar Sambale wird am Donnerstag, 09.06.2022 um 19.00 Uhr einen Atemworkshop anbieten. Nähere Informationen findet ihr im Anhang.