

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

Newsletter September 2022

Achtung: am Freitag, 09.09.2022 bleibt das Bücherstübchen geschlossen.

Buchvorstellungen:

- 1. Fermentieren- Superfood aus Omas Zeiten von Christine Jung, Preis: 14.95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Lebensmittel, beispielsweise frische saisonale Gemüse lassen sich natürlich und einfach haltbar machen. Im Gegensatz zum Einkochen erhältst du alle wichtigen Inhaltsstoffe- es entstehen sogar neue wertvolle Nährstoffe! Durch Mikroorganismen, die beim Fermentieren entstehen, lieferst du deiner (Darm)Gesundheit zudem einen wahren Goldschatz.
Dieses Buch ist für Anfänger sehr gut geeignet. Es gibt Informationen zur Lake-Technik, Kimchi-Technik und der Sauerkraut-Technik. Mit welchen Hausmitteln und ohne teures Zubehör man fermentieren kann und die Zutatenwahl bis zur Lagerung nach der Fermentation. Die besten Tipps aus Großmutter's Küche sowie Pannenhilfe.
Alle Rezepte mit Gemüse sind nach Saison geordnet. Praktische Tipps und Hinweise machen es dir dabei leicht, die „Mikroorganismen-Küche“ in deine täglichen Mahlzeiten köstlich zu integrieren.
Meine Erfahrung: es lohnt sich! Fermentierte Nahrung stärkt das Wohlbefinden, reguliert das Körpergewicht und lässt Heißhunger verschwinden.
Einfach TUN ;-)
- 2. „Der Duft-Coach“ von Karin Opitz-Kreher/Michelle Amecke, Preis: 16,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Düfte sind in besonderer Weise mit unseren Emotionen verbunden: Sie lassen uns träumen, verhelfen uns zu Konzentration und Ausgeglichenheit oder erzeugen in uns Lust und Sympathie. Denn der Geruch ist von allen Sinnen am stärksten mit dem Seelenleben verknüpft.
Wie Sie die feinen Düfte gezielt nutzen können, um den Herausforderungen des Alltags gestärkt zu begegnen, zeigen Ihnen die Expertin für ätherische Öle Karin Opitz-Kreher und die erfahrene Diplom-Pädagogin und Coachin Michelle Amecke. Mit Pfefferminze in die Aktion kommen, mit Orange die Lebensfreude steigern, mit Lavendel entspannen oder sich mit Blaufichte erden: Die Autorinnen geben Ihnen mit vielen Beispielen, Anwendungsmöglichkeiten und Geruchskombinationen eine außergewöhnliche Toolbox an die Hand, mit der Sie Alltagsorgen von A-Z einfach loswerden.
- 3. „Holistische Aromatherapie für die Seele“ von Dennis Möck, Corinne Hanika, Preis: 18,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Das A und O in der Arbeit mit ätherischen Ölen ist die Kenntnis ihrer Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten. Doch die Praxis der Aromatherapie ist vielschichtiger. Warum sonst fühlen wir uns an einem Tag von einem Duft angezogen, und an einem anderen mögen wir ihn nicht? Warum fühlen sich die einen beim Aroma von Vanille an die schönsten Stunden ihrer Kindheit erinnert, während es in anderen Leistungsdruck oder die Angst vor tiefgehenden Beziehungen weckt? Um das zu verstehen, dürfen wir einen Blick hinter die klassischen Themen der Aromatherapie werfen und die wahre Seele der Pflanzen ergründen.

Dennis Möck und Corinna Hanika haben jahrzehntelange Erfahrungen in der Praxis ätherischer Öle und leiten uns in diesem Buch an, unseren individuellen Zugang zu den Pflanzenessenzen zu finden. Wir erfahren, wie wir mit Düften einen Raum kreieren, in dem individuelles Wachstum und Potenzialentfaltung möglich sind, und wie wir die feinen Düfte gezielt einsetzen, um uns emotionale, körperlich, seelisch und energetisch zu stärken. Viele Tipps, herrliche Duftrezepte und ein ganzheitlicher Blick auf ausgewählte ätherische Öle schenken Inspiration für unsere tägliche Öle-Routine, entfesseln unsere Lebensfreude und lassen uns unser wahres Selbst zum Ausdruck bringen.

- 4. „Heilung für jeden Tag- Das Geschenk deiner positiven Gedanken“ von Tanja Kohl, Kartenset – 40 Karten mit Anleitung, Preis: 21,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Wie wichtig Achtsamkeit und Selbstliebe für das körperliche und seelische Wohlbefinden sind, merken wir besonders dann, wenn wir aus dem inneren Gleichgewicht geraten. Dabei gibt es eine ganz einfache Möglichkeit, uns neu auszurichten: mithilfe der eigenen positiven Gedankenkraft. Tanja Kohl bietet uns mit diesen Karten heilsame Botschaften und stärkende Impulse an, mit deren Hilfe wir unsere wahre Größe erkennen können. Glauben wir an unsere innere Kraft, können wir mit Leichtigkeit den Weg der Heilung gehen und alles Positive willkommen heißen.
- 5. „Krisen mit Weisheit überwinden“- Impulse für die Zeit des Wandels- Set mit Buch und 40 Karten von Aljoscha Long/Ronald Schweppe, Preis: 24,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Uns alle kann es von heute auf morgen treffen: ein unerwarteter Verlust, dramatische Ereignisse in unserem Umfeld oder der Welt, die Frage nach dem persönlichen Lebensinn... Doch solche Ausnahmesituationen müssen uns nicht aus der Bahn werfen. Die erfahrenen Weisheitslehrer Aljoscha Long und Ronald Schweppe haben ein Set von 40 klugen Impulsen und tiefgreifenden Legungen entwickelt, mithilfe dessen Sie Krisen als willkommenen Anlass für eine Bestandsaufnahme und Neuorientierung nutzen können. So erkennen Sie den höheren Sinn einer herausfordernden Phase- und gehen bewusster und weiser aus ihr hervor.
- 6. „Die goldenen Regeln“- Weisheiten und Werte für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben von Markus Schirner, Preis: 19,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Ein Leben im Einklang mit den eigenen Werten und voller Erfüllung- das ist möglich, wenn Sie die Tugenden, die zu Harmonie und Erfolg führen, entwickeln. Verleger und Autor Markus Schirner beschäftigt sich seit vielen Jahren mit verschiedenen philosophischen und psychologischen Richtungen. Hier hat er die entscheidenden Ratschläge zusammengetragen, die Sie ans Ziel bringen. Auf den Punkt gebracht finden Sie alles, was Sie brauchen, um Dankbarkeit, Gerechtigkeit, Willenskraft und viele weitere Charakterstärken zu fördern.
- 7. „Meine Quellen der Kraft“- 40 Karten der Lebensfreude von Sandy Taikyū Kuhn Shimu, Preis: 19,95 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Es gibt Momente im Leben, die verlangen uns viel ab und reißen uns aus unserer Komfortzone. Oft fühlen wir uns dann verloren oder machtlos und kreisen in unseren Gedanken um die Frage: wie geht es jetzt weiter? Diese Impulskarten mit klaren Botschaften und Denkanstößen zeigen uns, wo unsere ganz eigenen Kraftquellen liegen und wie wir aus ihnen neue Energie und Lebensfreude schöpfen. So gestärkt, begegnen wir herausfordernden Zeiten voller Vertrauen und Zuversicht und können sogar an Krisen wachsen.

8. Der Lebensfreude-Wandkalender 2023 Preis: 9.80 € incl. 19% MwSt
9. Der Lebensfreude – Tischkalender 2023 Preis: 13.00 € incl. 19% MwSt
10. Der Lebensfreude-Taschenkalender 2023 Preis: 10.00 € incl. 7% MwSt

Duftöle von Primavera life (Quelle Praxis Aromatherapie von Monika Werner/Ruth von Braunschweig)

Cajeput: Wirkungen: antiseptisch, - bakteriell, **stark antiviral**, hustenreizlindernd, schleimlösend, auswurfördernd, **durchblutungsfördernd auf die Atemwege, stark abwehrsteigernd**, fiebersenkend, schmerzlindernd auf Nerven und Muskulatur

Keine Nebenwirkungen bekannt

Preis: 5ml 8,90 € incl. 19% MwSt statt 9.90 €

Zeder: Wirkungen: entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, schmerzstillend, schleimlösend, stimmungsaufhellend, stärkend beruhigend, schlaffördernd

Keine Nebenwirkungen bekannt

Preis: 5 ml 4,90 € incl. 19% MwSt

„In Balance-Raumspray“ ausgleichend- blumig-weich mit Rose, Orange, Rosengeranie – eine wundervolle Möglichkeit das Innerste ins Gleichgewicht zu bringen

50 ml statt 12.90 € = 10.00 € incl. 19% MwSt

„Frieden finden“ bio-Tee von Sonnentor mit Weißem Tee, Holunderblüten, Zitronenverbene und Ringelblumen

18 Tbtl: statt 3.99 € = 2.00 € incl. 7% MwSt

Echinacea Tee Bio-Tee von YogiTea mit Zimt, Echinacea, Ingwer, Fenchel, Rotbusch, geröstete Zichorienwurzel, Karob, Kardamom, Basilikum, Klettenwurzel, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Tragant, Vanilleschoten

17 Tbtl: statt 3.99 = 2.00 € incl. 7% MwSt

Mein Mann und ich wünschen euch einen schönen Spätsommer und eine gute Zeit

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Hermann und Ute Niemann

Termine Juli bis Dezember 2022

Empathische Kommunikation:

Mo. Beginn 19.30 Uhr:	08.08.	05.09.	10.10.	07.11.
Mi. Beginn 9.30 Uhr	10.08.	07.09.	12.10.	09.11.
Mi. Beginn 19.30 Uhr	10.08.	07.09.	12.10.	09.11.
Online-Kurs Beginn: 19.30 Uhr	29.08.	19.09.	17.10.	14.11.

Kosten pro Termin: 22.00 € incl. 19% MwSt

5-Elemente-Küche (das Thema wird im monatlichen Newsletter bekannt gegeben)

Mi. Beginn: 19.00 Uhr incl. Abendessen

21.09. 26.10. 30.11.

Kosten incl. Abendessen und MwSt: 20.00 €

Am 21. 09. lautet das Thema: Gesundheit für die Atemwege- worauf wir im beginnenden Herbst achten können, um unsere Lungen zu stärken, das Immunsystem zu aktivieren und gut für den Winter vorbereitet zu sein.

Von Kopf bis Fuß- das Wohlbefinden fördern mit den Kräften aus der Natur (auch hier wird das jeweilige Thema im monatlichen Newsletter beschrieben:

Mi. Beginn 19.00 Uhr 28.09. 07.12.

Kosten pro Termin. 20,00 € incl. 19% MwSt

Der Abend am 28.09 wird den Schwerpunkt Herzgesundheit haben. Unsere Emotionale und körperliche Herzebene wird ganzheitlich betrachtet und harmonische, natürliche und sanfte Methoden aufgelistet, die unserem Herzen gut tun.

Wer nicht teilnehmen kann und das Konzept gerne bekommen möchte, melde sich bitte. Das Konzept kostet 10.00 € incl. 19% MwSt

Urlaub am 09.09. und vom 03.10. bis zum 09.10.2022

Geplant ist eine Detox-Woche im Herbst. Einen genauen Termin gebe ich noch bekannt. Im September schaffe ich es nicht mehr.