

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

Newsletter Juli 2022

Achtung: für alle, die das Bücherstübchen besuchen: in den nächsten Wochen wird auf der Einfahrt ein Zaun aufgestellt, damit unser kleiner Lasse gefahrlos auf dem Grundstück spielen kann. Wenn er sich nicht draußen aufhält, wird die Pforte geöffnet sein. Bitte fahrt langsam auf das Grundstück. Sollte die Pforte geschlossen sein, parkt bitte vor dem Zaun auf dem Rasen. **Vielen Dank!**

Buchvorstellungen:

Da der Buchverkauf in meinem Lädchen extrem weniger geworden ist, bitte ich um Verständnis, dass ich momentan keine neuen Titel bestelle. Natürlich kann ich jedes gewünschte Buch bestellen.

1. **„Stark in der Schule“ Was Kinder vor der Einschulung brauchen von Adolf Timm/Klaus Hurrelmann, Preis: 14,95 € incl. 7% MwSt**
ein interessantes Buch für Eltern und Großeltern
2. **„Buchstaben und Zahlen lernen mit OUPS, Kartenset mit 54 Karten mit zauberhaften Bildern. Komplettes Alphabet, Umlaute, Doppellaute, Buchstabenkombinationen und Zahlen**
Ideal für Kinder in Vorschulklassen und für Schulanfänger/Innen, Volksschule, Grundschule
Preis: 19,90 € incl. 19% MwSt
3. **„Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator- Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen von Gerlinde Ruth Fritsch, Preis: 14,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Gefühle sind wertvoll. Sie verweisen auf Bedürfnisse des Körpers und der Seele. Wir übergehen sie nur gern, weil wir etwa Ärger, Trauer oder Wut zuweilen als störend empfinden, scheinen sie uns doch daran zu hindern, in unserer Leistungsgesellschaft unsere Aufgaben zu erfüllen und zu funktionieren. Wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse allerdings fortwährend ignorieren, geraten wir aus dem Gleichgewicht, und Körper und Seele beginnen Krankheitssymptome zu entwickeln. Die Folge können psychosomatische und seelische Leiden sein, wie chronischer Schmerz, Burnout und Depression.
Das Buch nimmt all jene Menschen an die Hand, die besser als bisher auf sich achtgeben und ihre Gefühle und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen möchten. **Es zeigt, wie wir Gefühle spüren, wie sie von unseren Gedanken beeinflusst werden und welche Rolle unser Körper dabei spielt. Verständliche Übersichten helfen dabei, emotionale Zustände präzise wahrzunehmen und zu erkennen, mit welchen Bedürfnissen sie zu tun haben.**
4. **„Heute ist der beste Tag für einen neuen Anfang“ von Sabine Waldmann, 40 Coachingkarten mit Anleitung, Preis: 19,95 € incl. 19% MwSt**
5. **„Ärgern könnte ich mich stündlich- muss ich aber nicht“ von Sabine Waldmann, 40 Coachingkarten mit Anleitung. Preis: 19,95 € MwSt**

Sonstiges:

1. **Edelsteine Versteinertes Holz, Boulderopal, Bergkristall und Landschaftsjaspis ./.** 50% Rabatt (Wirkungen siehe Internet)
2. **Griechischer Bergtee Bio von Sonnentor 40 g: 4,50 € incl. 7% MwSt**

Der Griechische Bergtee wird bei folgenden Beschwerden empfohlen:

- **Magen-Darm-Problemen**, wie Gastritis: Der Tee beruhigt den Verdauungstrakt und wirkt entzündungshemmend. Außerdem unterstützt er die natürlichen Stoffwechselprozesse.
- **Erkältungen**: Neben der antibakteriellen Eigenschaft, wirkt griechischer Tee auch schleimlösend und kann dich so bei **Husten** und **Schnupfen** unterstützen.
- **Wunden**: Du kannst den Tee auch zur äußeren Anwendung bei Wunden verwenden. Reinige deine Wunde einfach mit einem sauberen Tuch und etwas griechischem Bergtee. Er wirkt antibakteriell und unterstützt zudem die Wundheilung.
- **Osteoporose**: Griechischer Bergtee fördert die Bildung von Osteoblasten. Deshalb kannst du damit Osteoporose vorbeugen und lindern (**Studie**).
- **Depressionen**: Der Tee wirkt **stimmungsaufhellend**, indem er dafür sorgt, dass der Botenstoff Serotonin länger im Gehirn bleibt (**Studie**).
- **Alzheimer** und anderen Demenzerkrankungen: **Studien** an Mäusen zufolge wirkt sich griechischer Bergtee bei täglicher Anwendung positiv auf die Gedächtnisleistung aus und verringert die Ablagerungen von Schlacken im Gehirn.
- **ADHS**: Der Tee sorgt dafür, dass der Botenstoff Dopamin, der unter anderem für die Aufmerksamkeit verantwortlich ist, länger im Blut bleibt und kann Betroffene so auf natürliche Weise unterstützen (**Studie**).
- **Rheuma**: Durch die entzündungshemmende Wirkung kann Bergtee die Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen lindern. Auch Wickel um die betroffenen Gelenke haben sich als hilfreich erwiesen.
- **Bluthochdruck**: Die Inhaltsstoffe der Sideritis weiten die Blutgefäße und können so helfen den Blutdruck zu senken (**Studie**).

Fazit: Griechischer Bergtee hilft bei einigen gesundheitlichen Problemen und verbessert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. **Quelle: Utopia de**

3. **Lavendeltee Bio von Sonnentor 70g: 5,00€ incl. 7% MwSt: besonders empfehlenswert als Abendtee zur Entspannung**
4. **Käsepappel oder Blaue Malve Bio von Sonnentor, 18 Tbl. 3,40 € incl. 7% MwSt**
Der extrem hohe Schleimgehalt der Pflanze wirkt als Tee getrunken reizmildernd und entzündungshemmend. Eingesetzt wird die Malve daher bei Husten oder Katarrhen der Luftwege, aber auch bei Schleimhautentzündungen im Magen- und Darmbereich. Hier bildet sich durch die Flüssigkeit der Pflanze eine Schutzschicht. Neueste **Studien** zeigen auch, dass Malvenextrakt einen trägen Darm wieder in Schwung bringt und gegen chronische Verstopfung helfen kann. Dazu hilft die zarte Wildblume bei Entzündungen im Mund, Rachen und am Zahnfleisch. **Quelle: fräuleingrün.at**

5. Hanfsamen geschält Bio von Davert- 150 g= 4,80 € incl. 7% MwSt

empfohlen für diese Wirkungen:

Thiamin- trägt zur normalen Herzfunktion bei

Alpha-Linolensäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei- bei einer täglichen Aufnahme von 2 g (1 El = 0,8 g)

1 EL enthält 3 g Eiweiß

6. Coriolus-Reishi- Bio-Pilz-Pulver-Kapseln von MycoVital 93 Kapseln für 45,99 € statt 49,99 € incl. 7% MwSt

Diese Mischung unterstützt das Abwehrsystem im Kampf gegen Viren.

Der Coriolus findet folgende Anwendungsgebiete in der Mykotherapie und der TCM (Traditionell chinesischen Medizin):

- **Antibakteriell**
- **Antioxidativ**
- **Antiviral (Grippe, Herpes, Humanes Papilloma-Virus)**
- **Autoimmunerkrankungen, Rheuma**
- **Chronische Hepatits**
- **Dünndarmüberwucherung (SIBO)**
- **Entgiftung**
- **Immunregulierung**
- **Krebs**
- **Müdigkeit**

Reishi:

- **Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- **Arteriosklerose**
- **Arthritis, Arthrose**
- **Asthma, Atemnot, chronische Bronchitis, Husten**
- **Bluthochdruck, Blutdruckschwankungen**
- **Durchblutungsstörungen, Herzrhythmusstörungen**
- **Entgiftung**
- **Entzündungen**
- **Erhöhte Blutfettwerte, cholesterinsenkend**
- **Herzstärkung, Herzerkrankungen**
- **Immunmodulation**
- **Kopfschmerzen, Migräne**
- **Kraftlosigkeit, Vergesslichkeit**
- **Krebs**
- **Lebererkrankungen**
- **Nervenschwäche, Nervenstärkung**
- **Schilddrüsenerkrankungen**

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.

Kurs: Ab – Sofort- Würdevoll- wie wir uns selbst lieben lernen

Mi. Beginn: 19.00 Uhr	17.08.	14.09.	19.10.	23.11.
-----------------------	--------	--------	--------	--------

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

24.08.	21.09.	26.10.	30.11.
--------	--------	--------	--------

Kosten incl. Abendessen und MwSt: 20,00 € incl. 19% MwSt

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. 15.00 € incl. 19% MwSt

Atemworkshop mit Dagmar Sambale

Do. Beginn 19.00 Uhr	14.07.	Kosten pro Termin: 10.00 € incl. 19% MwSt
----------------------	--------	--

Urlaub vom 03.10. bis zum 09.10.2022