

Newsletter Oktober 2022

Urlaub vom 03.10 bis zum 09.10.2022

Buchvorstellungen:

- 1. „Wir informieren uns zu Tode“ von Gerald Hüther/Robert Burdy, Preis: 22.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Unsere globalisierte und digitalisierte Welt mit ihren trüben Zukunftsaussichten verunsichert viele. Entsprechend übermächtig ist das Bedürfnis nach wegweisenden Informationen. Doch das Informationszeitalter hat sich in ein Zeitalter der Verwirrung verwandelt. Der Wettbewerb der Ideen ist zum Marktplatz der Verbreiter von Angst, Wut und Empörung geworden. Unsere Gehirne sind mit der Verarbeitung der täglichen Flut von Botschaften völlig überfordert.

Hirnforscher Gerald Hüther und Publizist Robert Burdy zeigen, wie wir durch emotional aufgeladene Botschaften manipuliert werden und welche Gefahren daraus für uns und unser Zusammenleben erwachsen. Sie fordern eine konsequente Rückbesinnung auf das, was wir für ein friedvolles und glückliches Leben brauchen. Wer diesem inneren Kompass folgt, kann sich im Dschungel der Informationen nicht mehr verirren. **Im Anhang sende ich euch eine Leseprobe aus diesem Buch.**
- 2. „Hühnersuppe für die Seele (Neuaufgabe mit 20 neuen Geschichten) von Jackfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark, Preis: 11.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: so wie eine mit Liebe gekochte Hühnersuppe unseren Körper wärmt und uns Kraft spendet, so vitalisieren die Worte in diesem Buch unseren innersten Kern. Die Geschichten um glückliche Momente, unerwartete Segnungen und berührende Begegnungen haben Millionen Menschen auf der ganzen Welt begeistert. Nun haben Jack Canfield und seine Co-Autoren ihre Sammlung um zwanzig neue Erzählungen erweitert, u.a. von Deepak Chopra, Gabrielle Bernstein und Don Miguel Ruiz. Sie machen Mut, regen zum Nachdenken an und zeigen, dass wir mit unseren Sorgen und Problemen nicht allein sind. Ein Klassiker der spirituellen Literatur und ein Elixier für die Seele.
- 3. „Essanfälle adé“ von Olivia Wollinger, Preis: 9.99 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Viele Menschen essen zwanghaft oder aus emotionalen Gründen- so war es auch bei Olivia Wollinger. In ihrem autobiographischen Ratgeber beschreibt sie jene Schritte, die zu ihrem gesunden Essverhalten führten. Sie gibt offenherzig Einblick in ihren Erfahrungsschatz und schildert Erfolge ebenso wie Rückschläge. Mit nützlichen Informationen und alltagstauglichen Übungen hilft sie einfühlsam den eigenen Weg zum Wohlfühlgewicht zu finden.
- 4. „Kopfschmerzen und Migräne“ von Johannes Bernot, Andrea Hellwig Lenzen, Claudia Nichterl, Preis 17.00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Yang Sheng- Ihr Programm für Gesundheit & Lebenspflege...

hält eine Vielzahl natürlicher und erfolgreicher Heilmethoden bereit, um Kopfschmerzen und

Seite 2

Migräne selbst zu behandeln. Die vorgestellten Techniken beschränken sich nicht nur auf die Linderung von akuten Beschwerden, sondern bekämpfen auf tiefer liegende Ursachen- damit Sie den Kopf wieder frei bekommen.

In diesem Buch finden Sie unter anderem:

- Maßnahmen zur langfristigen Beseitigung der Ursachen von Kopfschmerzen und Migräne
- Kochrezepte im Einklang mit den Fünf Elementen
- Rezepte für Tees gegen akute und chronische Schmerzen
- Anleitungen zu Bewegungsübungen sowie zu Akupressur und Selbstmassage

5. Jesper Juul Familienkalender 2023, Preis: 14.00 € incl. 19% MwSt

Inhalt: Mit inspirierenden Texten des erfolgreichen Familientherapeuten Jesper Juul bietet sein beliebter Familienkalender ausgewählte Anregungen für mehr Sicherheit und Zufriedenheit im Familienalltag. So finden Eltern den für sie passenden Weg in der Erziehung hilfreich, heiter und ermutigend.

6. „Worte der Weisheit 2023“ vom Dalai Lama Preis: 14.00 € incl. 19% MwSt

Inhalt: Millionen von Menschen orientieren sich in ihrem Leben an den an den buddhistischen Weisheiten des Dalai Lama. Dieser Kalender mit Sinnsprüchen seiner Heiligkeit vereint die zentralen Einsichten und Botschaften der Liebe, der Zuversicht und des Mitgefühls. Erleben auch Sie täglich erhellende Glücksmomente mit den Zitaten des Dalai Lama.

7. „Mit deutschen Gedichten durch das Jahr 2023“ Preis: 14.00 € incl. 19% MwSt

Inhalt: jeden Tag begleitet uns eines der schönsten und bekanntesten Gedichte deutscher Dichterinnen und Dichter durch das Jahr 2023. Treten Sie mit dieser wahren Fundgrube eine Entdeckungsreise in die Welt der deutschen Lyrik an. Für jeden Gemütszustand, jede Jahreszeit, jede Lebens- und Wetterlage gibt es hier im Jahreslauf ein passendes Gedicht. Freuen Sie sich auf ein Jahr voller schöner Worte. Mit Gedichten von Elisa von der Recke, Rainer Maria Rilke, Anna Louisa Karsch, Theodor Storm und vielen mehr.

8. Das Mondjahr 2023 von Paungger/Poppe Wandkalender Preis: 15.00 € incl. 19% MwSt

9. Das Mondjahr 2023 von Paungger/Poppe Wochenkalender Preis: 10.00 € incl. 19% MwSt

10. Adventskalender „Der andere Advent“ vom Verlag Andere Zeiten vom 1. Advent bis zum 06.01.2023 Preis: 11.90 € incl. 7% MwSt

gerne nehme ich Bestellungen entgegen, da der Verlag mich unterrichtet hat, dass es möglicherweise Engpässe geben könnte

Vorstellung Alpensegen Kräuterelexiere für Entspannung und Nervenstärke

Quelle: life light

1. Entspannung Kräutermischung aus Baldrian, Hopfen, Hafer und Melisse

50 ml: 26.80 € incl. 19% MwSt

Beschreibung: nach einem aktiven Tag ist es oftmals schwierig, den Tag abzuschließen, zur Ruhe zu kommen und in den Schlaf zu finden. Der Schlaf will sich oftmals lange nicht einstellen. Die Gedanken an nicht bewältigte Eindrücke und an kommende Ereignisse lassen uns nach kurzer Schlafphase wieder hellwach, aber müde im Bett wälzen. Die ausgesuchten Kräuter bieten in diesen Situationen eine sanfte Unterstützung für die harmonische Entspannung und einen gesunden Schlaf.

2. Seelenbalsam Kräutermischung aus Melisse, Hafer, Lavendel und Hopfen

50 ml: 26.80 € incl. 19% MwSt

Beschreibung: Immer wieder gibt es im Leben Phasen und Situationen, die einen Schatten über unsere Seele legen. Es fällt uns schwer, belastende Emotionen Herr zu werden und die positiven Aspekte im Leben zu sehen. Kräuter können über diese, die Lebensfreude lähmenden Phasen hinweghelfen und den Organismus sanft unterstützen, die überschattete Psyche zu erhellen.

3. Johanniskraut Kräuterelexier 50 ml: 26.80 € incl. 19% MwSt

Beschreibung: lindert psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungen, Nervenschwäche, löst nervöse Unruhe, lindert Stimmungsschwankungen, schützt vor Reizüberflutung, hellt die Stimmung auf, steigert den Antrieb und löst Ängste, fördert Balance für Gemüt und Emotionen.

4. Passionsblume: Kräuterelexier 50 ml 26.80 € incl. 19% MwSt

Beschreibung: lindert Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen, hilft Angst zu lösen, beruhigt nervöse Herz- Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerzen und nervöse Verspannungen. Fördert Ausgeglichenheit und Herzensruhe, lindert lähmende Angst (Panikattacken) und Verlustängste, unterstützt harmonische Herzensruhe

Tees für entspannte und kuschelige Momente:

- 1. Lavendelblütentee (wird empfohlen zur Entspannung, Nervenstärkung, schlaffördernd, krampflösend) Bio von Sonnentor 70 g: 5.00 € incl. 7% MwSt**
- 2. Rosenblüten (Knospen) Bio Sonnentor (Rosa damascena) (wird empfohlen: entspannend, herzstärkend, beruhigend) 30 g: 5.50 € incl. 7% MwSt**
- 3. Neuro Balance- Bio Ashwagandha von Salus, mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche, sowie Ashwagandha, Passionsblume und Melisse 15 Tbtl.4,99 € incl. 7% MwSt**
- 4. CBD Hanf Bio Sonnentor (THC-arm unter ,2%- keine berauschenden Nebenwirkungen!) 18 Tbtl: 8.99 € incl. 7% MwSt**

Ashwagandhapulver Bio von Raab: 100 g 14.90 € incl. 7% MwSt

Termine zweites Halbjahr 2022

Empathische Kommunikation:

Mo. Beginn 19.30 Uhr:	10.10.	07.11.
Mi. Beginn 9.30 Uhr	12.10.	09.11.
Mi. Beginn 19.30 Uhr	12.10.	09.11
Online-Kurs Beginn: 19.30 Uhr	17.10.	14.11.

Kosten pro Termin: 22.00 € incl. 19% MwSt

Neue Teilnehmer/Innen sind jederzeit herzlich willkommen!

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

Mi. Beginn: 19.00 Uhr incl. Abendessen

26.10. 30.11.

Kosten incl. Abendessen und MwSt: 20.00 €

Thema am 26.10.22 die individuelle Aufstellung einer Hausapotheke, welche wiederkehrende Symptome unterstützend lindern oder lösen kann

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 02.11. 07.12.

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

Der Abend am Mittwoch, 02.11. wird die Herzgesundheit beleuchten. 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 vom 03.10. bis zum 09.10.2022

Geplant ist eine Detox-Woche im Herbst. Einen genauen Termin gebe ich noch bekannt.

Ab dem 1.11. startet das Projekt „Immun-Häppchen“. Näheres lest bitte im Anhang.

