

Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen Ute Niemann,
Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon 0421/804587, Mobil: 9151/41614802, Mail:
info@derneueweg-bs.de, www.derneueweg-bs.de

Newsletter März 2023

Buchvorstellungen:

- 1. „ZEN und die Kunst, die Welt zu retten- Heilung und Harmonie für uns selbst und die Erde“ von Thich Nhat Hanh, Preis: 20,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Sei die Veränderung, die unsere Welt so dringend braucht
Wir leben in schwierigen Zeiten: Verunsicherung und Hilflosigkeit sind groß, angesichts von Umweltkatastrophen, sozialer Ungleichheit, Pandemie oder kriegerischen Auseinandersetzungen. Thich Nhat Hanh, einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart, macht Mut. Denn es gibt etwas, das wir alle ändern können und das den entscheidenden Unterschied ausmachen kann: unsere geistige Haltung. Der Weg heraus aus der Krise führt über unser Inneres! In fünf Achtsamkeitstrainings zeigt der weltbekannte Zen-Mönch, wie wir den Wandel aktiv mitgestalten können. Mit echtem Mitgefühl und innerer Klarheit finden wir Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten.
- 2. „Wie Siddhartha zum Buddha wurde“ Eine Einführung in den Buddhismus von Thich Nhat Hanh, Preis: 26,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: „Die Menschen sagen, der Buddha sei gestorben, doch der Mönch sah, dass der Buddha gegenwärtiger war als je zuvor. Und er erkannte, dass das Werk des Buddha fortgesetzt wird, indem man alle Dinge **mit Bewusstheit betrachtet, friedvolle Schritte macht und voller Mitgefühl lächelt, so wie der Buddha dies getan hatte.**“
Der bekannte Zen-Meister erzählt in diesem Standardwerk zum Buddhismus die Lebensgeschichte Siddhartha Gautamas, des historischen Buddhas. Dabei zeigt er ihn nicht als mystisches übernatürliches Wesen, sondern als einen Menschen, der uns nahe ist, der uns berührt und sein volles Potenzial verwirklicht. Thich Nhat Hanh verwebt die romanhaft erzählte Biografie mit einer Einführung in die buddhistische Geisteswelt und vermittelt in verständlicher Form die wichtigsten Weisheitslehren des Buddhismus.
- 3. „Einfach zufrieden“ Thich Nhat Hanh, Preis: 8.00 €**
Inhalt: „Ob dies ein glücklicher Moment ist, hängt nicht vom Moment ab, sondern von unserer Sichtweise“, sagt der bekannte Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Wahrnehmungen und Gewohnheiten immer wieder zu hinterfragen. In diesem Achtsamkeits-Ratgeber gibt er viele praktische Impulse und inspirierende Anleitungen für ein zufriedenes Leben. Einfache Wahrnehmungsübungen, Meditationsanleitungen und achtsame Micro-Habits sind wertvolle Hilfsmittel, um durch kleine Veränderungen mehr Sinn im Leben zu finden.
- 4. „Die Heilkraft buddhistischer Psychologie“ von Thich Nhat Hanh, Preis: 10,00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Gibt es so etwas wie einen freien Willen, oder handeln wir immer nur aus uns vertrauten Mustern und Konditionierungen heraus? Vermögen wir so auf unseren Geist einzuwirken, dass wir unser Leiden mindern und unser Glück fördern können?
Der große buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh zeigt, dass tiefgreifende Veränderung und

4. Heilung möglich sind. Seine behutsamen und lebenspraktischen Anleitungen helfen uns, den Buddha in uns selbst zu wecken und weiser mit Krankheit, Stress und Sorgen umzugehen.
5. **„Der kleine Buddha auf dem Weg ins Glück“ 55 inspirierende Impulse, Preis: 8,00 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Eines Tages bemerkt der kleine Buddha, dass ihm etwas fehlt in seinem Leben und er beschließt loszuziehen, um dieses Etwas zu finden. Auf seiner Reise trifft er allerlei Menschen und jeder hat eine andere Antwort auf die Frage, was im Leben wirklich zählt.

In diesem Kartendeck sind diese wunderschönen und berührenden Antworten versammelt, die dir zeigen, wie wertvoll das Leben ist. Der kleine Buddha lehrt dich mit 55 inspirierenden Impulsen, wie du inneren Frieden und ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit erreichen kannst. Denn es sind die kleinen Dinge, die das Geheimnis des Glücks ausmachen. So kannst du jeden Tag ein kleines bisschen mehr Zufriedenheit und Zuversicht erfahren.

Alles Gute für die Frühlingskur:

1. **Bitter-Basen-Pulver Bio von Sonnentor- zur Unterstützung der Verdauung und basenbildend 60 g= 4.50 € incl. 7% MwSt**
2. **Basen-Kräuter-Tee Bio von Sonnentor Tbtl. 18 x 1,5 g** (blaue Malve, Zitronenmelisse, Brombeerblätter, Krauseminze, Holunderblüten, Lindenblüten, Kornblumen) **3,80 € incl. 7% MwSt**
3. **Frei von der Leber weg Bio von Sonnentor- zur Reinigung der Leber Tbtl: 18 x 1,5 g** (Krauseminze, Löwenzahnblätter, Schafgarbe, Fenchel, Zitronengras, Kümmel, Ringelblumen) **4,20 € incl. 7% MwSt**
4. **Yogi Tee Detox deine Seele Bio** (Zitronengras, Löwenzahn, Ingwer, Zimt, Süßholz, Zitronenmyrte, Zitronenschale, Pfefferminze) **Tbtl. 17 x 1,6 g 3,30 € incl. 7% MwSt**
5. **Yogi Tee nach dem Essen Bio** (Kardamom, Fenchel, Koriander, Gerstenmalz, Süßholz, Pfefferminze, Ingwer, Zimt, schwarzer Pfeffer, Nelken) **Tbtl. 17 x 1,6 g 3,30 € incl. 7% MwSt**

In der Küche empfiehlt sich im Frühling der sauer Geschmack, daher habe ich hier einige Essig-Sorten der Ölmühle Solling:

1. **Apfelessig natur 250 ml: 3.50 € incl. 7% MwSt**
2. **Holunderblütenessig 100 ml: 4,50 € incl. 7% MwSt**
3. **Holunderblütenessig 250 ml: 8,50 € incl. 7% MwSt**
4. **Aceto Balsamico 250 ml: 3,95 € incl. 7% MwSt**
5. **Dattelessig 250 ml: 11,90 € incl. 7% MwSt**

NEU!!! Schwarzkümmelkapseln für alle, die Schwierigkeiten haben, das Öl zu schlucken.

Schwarzkümmel wirkt sich positiv auf die Darmflora und die Bronchien aus. Oft wird es bei Allergien empfohlen. Die Kapseln sind in bio-Qualität von der Ölmühle Solling **180 Kapseln: 19,90 € incl. 7% MwSt**

Seite 3

Frischer Wind für die Raumluft:

Zitrusdüfte Bio von Primavera life

1. Bergamotte 5ml: 7,90 € incl. 19% MwSt
2. Limette 5 ml: 6,50 € statt 6,90 € incl. 19% MwSt
3. Litsea 5 ml: 4,50 € statt 4,90 € incl. 19% MwSt
4. Neroli 10% 5 ml: 12,90 € statt 15,90 € incl. 19% MwSt
5. Petit Grain Clementine 5ml: 7,90 € incl. 19% MwSt
6. Zitrone 5 ml: 5,20 € statt 5,50 € incl. 19% MwSt

7. Raumspray „Lebenslust“ 50 ml: 12,90 € incl. 19% MwSt (Grapefruit, Spearmint, Limette)

Termine März 2023:

Empathische Kommunikation:

Mo. Beginn 19.30 Uhr:	06.03.23
Mi. Beginn 9.30 Uhr	08.03.23
Mi. Beginn 19.30 Uhr	08.03.23
Online-Kurs Beginn: 19.30 Uhr	13.03.23

Kosten pro Termin: 22.00 € incl. 19% MwSt

Neue Teilnehmer/Innen sind jederzeit herzlich willkommen!

5-Elemente-Küche

Mi. Beginn: 19.00 Uhr incl. Abendessen

22.03.22

Kosten incl. Abendessen und MwSt: 20.00 €

Thema: 5-Elemente-Küche und die Kraft des Frühlings- Rezepte, Kuren, die Verbindung der Elemente Holz-Feuer und Erde

Und ich verrate euch das Geheimnis der Menschen, die abgenommen haben und ihr Gewicht halten und die nicht zunehmen, da sie ihr Gewicht halten. Ohne „Wunderpillen oder sonstige Mittelchen“ einfach, in dem sie.... ;-))