

**Treffpunkt Mediation und Kommunikation, Gesundheitsberatung und Bücherstübchen,  
Ute Niemann, Syker Str. 25A, 28844 Weyhe, Telefon: 0421/804587, Mobil:  
0151/41614802, Mail: [info@derneueweg-bs.de](mailto:info@derneueweg-bs.de), web: [www.derneueweg-bs.de](http://www.derneueweg-bs.de)**

**Öffnungszeiten: Montag: 16.00 bis 18.00 Uhr  
Freitag: 10.00 bis 12.00 und 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Newsletter Oktober 2023**

### **Buchvorstellungen**

- 1. „Der besondere Mondkalender 2024“ von Irene Lauretti, Preis 12.00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** Strahlende Gesundheit und Vitalität mit dem Mond!

GESUND SEIN durch einfaches Umfassen eines bestimmten Fingers am Tag – das ist möglich mit diesem einzigartigen Mondkalender! Irene Lauretti gibt Dir für jeden Tag im Jahr das zur Mondschiwingung passende Tagesorgan mit seiner Energetisierungsfarbe und Tonart an und zeigt Dir, wie Du Deinen Körper durch einfaches Umfassen des zugeordneten Energetisierungsfingers heilsam energetisierst und Dein Immunsystem deutlich stärkst. GESUNDHEIT ist EINFACH und sie liegt in DEINER HAND!

- 2. „55 Achtsamkeits-Impulse für Dich“ von Aljoscha Long/Ronald Schweppe, Preis: 8.00 € incl. 19% MwSt**

**Inhalt: Achtsamkeit ist die Kunst, im Augenblick**

Im Alltag ist das jedoch gar nicht so einfach, wie es klingt. Während der Arbeit denkst du schon an das Wochenende, an dem du endlich Zeit für dich hast. Und am Wochenende, an dem du endlich Zeit für dich hast. Und am Wochenende wandern deine Gedanken zur Arbeit und all den Dingen, die du noch erledigen musst. Deshalb bieten dir Ronald Schweppe und Aljoscha Long eine Sammlung tiefgreifender Affirmationen und Impulse für den Alltag, die zum Nachdenken anregen, und dich zu einer positiven Veränderung inspirieren. So schaffst du jeden Tag Momente der Achtsamkeit, die es dir ermöglichen, endlich heiterer, liebevoller und bewusster durchs Leben zu gehen.

- 3. „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ von Karin Kuschik, Preis: 15,00 € incl. 7% MwSt**

**Inhalt:** 50 wahre Wunderwaffen für mehr Souveränität im Alltag. Es ist schon abenteuerlich, was wir zwischen Guten Morgen und Gute Nacht rhetorisch alles erleben: Schlichte Sätze werden zu Annahmen, Vorwürfen, Unterstellungen uminterpretiert, und im Eifer des Gefechts fallen uns die wirklich souveränen und schlagfertigen Sätze natürlich nicht ein. Dabei kann alles so einfach sein. „**Wer mich ärgert, bestimme immer noch ist**“, findet Karin Kuschik und versammelt in diesem Buch 50 wahre Wunderwaffen für mehr Souveränität im Alltag- beruflich wie privat. Kleine Sätze mit großer Wirkung, die uns aus dem Stand beruhigen, ordentlich für Verblüffung sorgen und das Leben leichter machen.

- 4. „Der Andere Advent“ Adventskalender vom 2.12.2023 bis zum 06.01.2024, Verlag Andere Zeiten, Preis: 10.90 € incl. 7% MwSt**

- 5. OUPS Familienplaner 2024 mit 6 Spalten- mit liebenswerten Gedanken vom kleinen Herzensbotschafter OUPS, Preis: 14.99 € incl. 19% MwSt**

**6. NEU! Kärtchenbox von OUPS mit 24 verschiedenen Spruchkärtchen á 5,95 € incl. 19% MwSt:**

- **Seelentröster Kärtchen**
- **Herzerwärmende Gedanken Kärtchen**
- **Herzenswünsche Kärtchen**
- **Schön, dass es dich gibt Kärtchen**
- **Advent-Gedanken Kärtchen**

**Rabatt anlässlich des 30. jährigen Bestehens am 1.11.2023:**

**./ 10 %**

- **Mundwohl Mundspülung Primavera 250 ml statt 9.90 € = 8.90 € incl. 19% MwSt**
- **Aromapflege Kennenlernset von Primavera: Atmung Aktiv Öl bio, Intim-Pflege-Öl bio, Körper Entspannungöl bio, Haut-Stärkungs-Öl bio je 10 ml. Statt 14,90 € = 13.40 € incl. 19% MwSt**
- **Körperentspannungöl Bio von Primavera: 50 ml statt 16.90 € = 15.20 € incl. 19% MwSt**
- **Pure Entspannung , Cremedusche von Primavera mit Bio-Vanille und Bio-Lavendel 200 ml statt 9,00€ = 8.00 € incl. 19% MwSt**
- **Yoga Flow, Duschbalsam von Primavera mit Bio-Myrte, Bio-Grapefruit und Sandelholz, 200 ml statt 9.00 € = 8.00 € incl. 19% MwSt**

**Sonnentee im Angebot:**

**Grüner Hafer Bio 50 g statt 4.00 € = 3.50 € incl. 7% MwSt**

**Käsepappel Bio 18 x 1,5 g Teebeutel statt 3.40 € = 3.00 € incl. 7% MwSt**

**Schutzensel-Tee Bio 18 x 1,5 g Teebeutel statt 4.00 € = 3.50 € incl. 7% MwSt**

**Spagyrische Kräuteresenz von life light: Safran bi-Komplex**

**Quelle: Forum Via Sanitas**

**Beschreibung:** Safran ist nicht nur ein kostbares Gewürz, es war bereits in der Antike für seine heilende und aphrodisierende Wirkung sehr geschätzt. Safran enthält eine Fülle von bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen. Für die intensive goldgelbe Farbe sind die wasserlöslichen Carotinoide Crocin und Crocetin verantwortlich.

Safran wirkt Herz-Kreislauf stärkend, Gedächtnis fördernd, schmerzstillend, entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ. Safran bewährt sich bei Heiserkeit, Bronchitis, Entzündungen, als natürliches Aphrodisiakum, bei Menstruationsbeschwerden, zur Verdauungsförderung und Leberstärkung, sowie als pflanzliches Energetikum. Safran besitzt eine nervenstärkende und stimmungsaufhellende Wirkung bei depressiver Verstimmung, nervösen Zuständen und Angstzuständen. Als Entspannungsmittel lindert Safran Stressbelastungen, Einschlafstörungen und Unruhezustände. In der Kombination von phytotherapeutischen mit spagyrischen Aufbereitungen entfaltet der Safran sein umfangreiches Wirkspektrum gerade in besonderen Belastungssituationen.

**Safran in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin):**

Die TCM ordnet Safran dem Element Feuer zu. Safran hat einen direkten Bezug zum Herz-Organ. Safran regt das Qi an, beseitigt Energie-Stagnationen, unterstützt Shen und wirkt gegen depressive Verstimmungen, nervöse Unruhe und Beklemmungszustände.

**Anwendungsempfehlung: tgl. 3 x 5 Tropfen mit wenig Wasser verdünnt einnehmen. Kurmäßige Einnahme über 4 bis 6 Wochen. 5 Tropfen sublingual in Belastungssituationen.**

**20 ml: 28.80 € incl. 19% MwSt**

**Meisterkräuter- Stressless- Kräuterkur von life light**

**Quelle: Forum Via Sanitas**

**Beschreibung:** Diese Rezeptur ist eine Mischung alpiner Kräuter aus exponierten Gebirgslagen. Das alpine Klima mit extremen Lebensbedingungen verleiht den Kräutern eine besondere Widerstandskraft gegen stressige Lebensbedingungen, die sie an Menschen als pflanzliches Adaptogen weiterzugeben vermag:

Die **Meisterwurz** vermittelt mit ihren scharf-aromatischen Wurzelstoffen strotzende Lebenskraft. Sie gilt in der Klosterkunde daher als „Meisterin aller Heilwurzten“ und als kräftigendes Lebens-Elixier. Die „Imperatoria“ stärkt den „Inneren Meister“ und die eigenen Potentiale, um den persönlichen „Königsweg“ zu leben.

Die **Engelwurz** ist ein balsamisches Stärkungsmittel für Körper, Geist und Seele. Die aromatischen Bitterstoffe des „europäischen Ginseng“ stärken unsere „Mitte“ und unseren Energiestoffwechsel in Belastungssituationen, wie bei Stress, Schwäche und Nervosität.

Das **Alpenglöckchen** fördert das wohlige Gefühl der Entspannung und das „Loslassen-Können“. Es fördert die rasche Regeneration, wenn man nach anstrengenden Aufgaben nicht zur Ruhe kommt.

Die langlebige **Zirbe** trotzts unbeugsam hochalpinen Bedingungen. Die Zirbe hat einen positiven Einfluss auf die vegetative Erholungsfähigkeit und die Verbesserung der Schlafqualität auch in stressigen Situationen. Studienergebnisse der Universität Graz belegen ihren positiven Einfluss auf die Herzfrequenz. Dies spricht für die wohltuend entspannende und entschleunigende Kraft der Zirbe die zu einer ausgeglichenen seelischen Verwurzelung beiträgt.

Der **Gelbe Enzian** fördert mit seinen wertvollen Bitterstoffen das Immunsystem. Ihre oxidationshemmenden und zellprotektiven Eigenschaften stärken den Energiehaushalt, aktivieren Das Durchhaltevermögen und die Zuversicht und verleihen schon laut Pfarrer Kneipp bei Erschöpfung neue Kraft. Die strahlend gelben Blüten des Enzians sprechen für seine stimmungsaufhellende Wirkung.

Der aromatische Duft des **Berg-Quendels** entfaltet sich auf den sonnigen Bergalmen besonders intensiv. Es stärkt den Organismus von Innen heraus. Bei chronischem Stress entwickelt es eine beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Der Quendel verleiht neue Kraft und seine ätherischen Öle stärken die Konzentration.

Der **Holunder** ist eine traditionelle Schutzpflanze. Befreites Durchatmen und innere Aufgerichtetheit sind Voraussetzungen für eine Vorwärtsstrategie im Leben, die der Holunder kraftvoll unterstützt.

Die nährnde und zugleich reinigende Kraft der **Schafgarbe** zeigt sich in ihrer leberstärkenden Wirkung. Die Schafgarbe unterstützt die Regeneration und die

seelische Entgiftung. Auch den stressgebeutelten Hormonhaushalt gleicht sie harmonisierend aus.

**Anwendungsempfehlung: 3 x 10 Tropfen täglich vor den Mahlzeiten für 4-6 Wochen. 10 Tropfen sublingual in Belastungssituationen**

**50 ml: 26.80 € incl. 19% MwSt**

**Vitalpilzbeschreibung:**

**Coriolus (die eventuelle Möglichkeit einer etwas anderen Infekt-Prophylaxe):  
Quelle: Therapeuten-Information MycoCampus 93 Kapseln: 49.99 € incl. 7% MwSt**

**Beschreibung:** „Der Coriolus erfreut sich traditionell einer hohen Wertschätzung als „Quelle der Kraft“ und Lieferant wichtiger Biovitalstoffe. Der Coriolus, zu Deutsch Schmetterlingstramete, kommt nahezu überall auf der Welt vor. Aufgrund seiner für eine ausgewogene Ernährung wichtigen Inhaltsstoffe- darunter Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe und Spurenelemente- wird er in Ostasien seit Jahrhunderten sehr geschätzt. Sehr reich ist der **Coriolus darüber hinaus an wertvollen Polysacchariden.** Wirkung: Der Coriolus entfaltet eine tumorhemmende und das **Immunsystem regulierende Wirkung.** Das in ihm enthaltene Kohlenhydrat Krestin **unterstützt die Krebsabwehr des Körpers bei Lungenadenokarzinom und verschiedenen hormonabhängigen Krebsarten in der Leber, im Magen, der Brust, in Hals und Nase sowie bei Leukämie und Gehirntumoren.** Die **Nebenwirkungen** einer Hormon- oder Strahlentherapie können durch den Pilz **gemindert werden.** Am besten ist daher eine prophylaktische Einnahme des Coriolus vor einer Strahlentherapie. Es gibt Studien, die belegen, dass hierdurch Strahlenschäden verringert werden. **Eine antibakterielle und antifungale Wirkung des Coriolus** wurde bei verschiedenen Erregern beobachtet (E.coli, Streptokokken oder Candida albicans). **Aphten und Entzündungen an den Mundschleimhäuten** können mit Hilfe des Coriolus behandelt werden. Auch bei großer Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, wie sie sich oft nach langwierigen und sich wiederholenden Infekten einstellen, ist der Coriolus sehr hilfreich. Der Heilpilz verfügt über **sehr starke antivirale Kräfte (bei Gürtelrose, Grippe und Zytomegalie),** aktiviert die zelluläre Abwehr und die Produktion von Antikörpern. Gerade auch bei HIV und Hepatitis Erkrankungen wurde eine enorme Verbesserung der Lebensqualität festgestellt. Außerdem ist er bei einer Behandlung mit Hormonblockern eine gute Unterstützung.  
Anwendungsempfehlungen:

- **Aphten/ Entzündungen an den Mundschleimhäuten**
- **Bakterielle und virale Infektionen**
- **Candida albicans**
- **Erkältungen/Grippe/Infektionen der oberen Atemwege**
- **Hepatitis**
- **Gürtelrose (Herpes Zoster)**
- **Immunsystemregulierung**
- **Infektionen der Harnwege und des Verdauungstraktes**
- **Krebs/Müdigkeit**

**Termine von Oktober bis Dezember 2023**

**Empathische Kommunikation: Kosten pro Termin 22.00 € incl. 19% MwSt**

**Thema im Oktober:**

1. Wie, mit wem und wo will ich meine Zeit verbringen? Gibt es „Zeitfresser“, die mich belasten? Gibt es einen Zusammenhang zum Selbstwert?
2. **Erfolge feiern, aus Niederlagen lernen, den Selbstwert unabhängig davon stärken und unsere Liebe** darin unterstützen. Das werden besprechen, ausprobieren und daran wachsen.

**Oktober:**

Montag, 9.10. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 11.10. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 11.10. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 19.10. Beginn 19.30 ONLINE per ZOOM

**Urlaub vom 21.10. bis zum 29.10.**

**November:**

Montag, 20.11. Beginn 19.30 Uhr

Mittwoch, 22.11. Beginn 9.30 Uhr

Mittwoch, 22.11. Beginn 19.30 Uhr

Donnerstag, 16..11. Beginn 19.30 ONLINE per ZOOM

**Kochen und Genießen mit dem Wissen der 5 Elemente-Küche- Kosten mit Abendessen: 20.00 € incl. 19% MwSt**

**Oktober: Kochen mit den 5-Elementen als Praktische Erfahrung.** Worauf achten wir, wenn wir jahreszeitlich angepasst unsere eigenen Rezepte entwerfen. Stellt euch vor, ihr schaut in euren Kühlschrank und dann überlegt ihr, was ihr mit euren Mitteln (Gewürzen, Kräutern...) daraus zaubert.

**Jeweils Mittwochs:**                      04.10.                      08.11.                      06.12.

**NEU! NEU! NEU!**

**Ab 1.11.2023 bis 31.10.2024 gibt es wieder 52 Briefe zu den Themen: Selbstliebe, Achtsamkeit, Kommunikation, Projektionen, Selbstverantwortung, Konfliktlösungen und mit Allem, was gut tut.** Ihr könnt **mit 52 kleinen Schritten ins Tun kommen** und testen, welche Schritte zu euch passen und was es sonst noch für aufbauende Gedanken und Handlungen gibt.

**Ich freue mich schon sehr auf die neuen Impulse, Ideen und den Austausch mit euch.**

**Die 52 Briefe kosten wieder 52.00 €** und sind eine sinnvolle Unterstützung zu allen Büchern, Podcasts und sonstigen digitalen Möglichkeiten und ihr habt am Ende des Jahres ein kleines Büchlein zum immer wieder Nachlesen. **Und... ihr unterstützt auch meine Arbeit, mein Engagement und meine Arbeit, die von Herzen kommt.**