

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

Newsletter März 2024

Vorstellung Vital-Pilz Polyporus (Quelle MycoVital)

Information: Der Polyporus wird aufgrund seines reichhaltigen Gehalts an Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Mangan, Zink und Kupfer geschätzt. Diese Inhaltsstoffe bewirken, dass der Pilz für die Regulierung des lymphatischen Systems empfohlen wird. Auch Gelenkschwellungen und Muskelschmerzen werden durch den Mineralstoffgehalt gelindert. Da der Polyporus den Körper entwässert, steigert er den Harnfluss und entlastet das Herz. Anders als bei Medikamenten tritt dabei aber keine erhöhte Ausscheidung des Kaliums auf. Bei der Behandlung mit einer Chemotherapie wird das Lymphsystem unterstützt, um anfallende Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Daher wird beobachtet, dass der Polyporus die Nebenwirkungen einer Chemotherapie lindern kann. Der Bezug zum Lymphsystem ist daher auch hilfreich bei Akne und Kontaktallergien.

Empfohlene Anwendungsgebiete:

- Akne
- Blasendysfunktion
- Durchfall
- Entwässerung
- Gelenkschwellungen
- Krebs (Lunge, Leber, Lymphe)
- Muskelschmerzen
- Nephritis
- Ödeme
- Regulierung des lymphatischen Systems

Achtung: die Vitalpilze sind als Unterstützung und/oder Begleitung der oben genannten Symptome empfehlenswert. Natürlich ist bei allen Beschwerden die Konsultation durch Ärzte oder Apotheker angemessen.

Oft werden bei chronischen und akuten Beschwerden zwei bis drei Pilzmischungen empfohlen. Da es immer auf die individuelle Situation ankommt, setze ich mich dafür ein, eine Beratung anzubieten, die sich für Sie stimmig anfühlt. **Weniger ist daher oft mehr. Gerne berate und informiere ich Sie, damit Sie Ihre persönliche Wohlfühlmischung finden.**

Buchvorstellungen:

1. **„Basenglück- Neue Lieblingsgerichte aus Andreas Genusswerkstatt“ von Andrea Lapzin-Thiem, Preis: 32.80 € incl. 7% MwSt**

Inhalt: Seit 2019 lebt die Kochbuchautorin Andrea Lapzin-Thiem mit ihrem Mann in Spanien an der Costa Blanca, wo sie in ihrer traumhaften Finca nicht nur Bed & Breakfast anbietet, sondern auch basische Kochretreats. In ihrer Außenküche kreierte die beliebte Hobbyköchling mit viel Raffinesse, einfache und leckere Menüs. In diesem Band präsentiert Andrea Lapzin-Thiem über 165 kreative Rezeptideen, die Spaß und Abwechslung in jede Küche bringen.

- 2. „Eine starke Leber durch richtige Ernährung“ Sanfte Heilung mit 6-Wochen-Entgiftungsprogramm von Katharina Ziegelbauer, Preis: 18.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: DETOX FÜR DIE LEBER- Die Leber wird als Entgiftungszentrale unseres Körpers oft stark gefordert. Dafür ist aber nicht nur ein Zuviel an Alkohol verantwortlich, auch die (Halb-)Fertigprodukte unserer westlichen Ernährung voller Zucker und Fett tragen dazu bei- sowie unsere Emotionen und der Stress, dem wir täglich ausgesetzt sind.
Die gute Nachricht: Die Leber kann sich schnell erholen!
Katharina Ziegelbauer gibt Tipps für eine entspannte, lebergesunde Lebensführung und zeigt, wie uns eine Ernährung nach der Traditionellen chinesischen Medizin bei der Regeneration behilflich sein kann: **Ihr flexibles Entgiftungsprogramm sorgt in nur sechs Wochen für eine sanfte Heilung unserer körpereigenen „Kläranlage“ – und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.**
- 3. „Die Macht der Freude“ Wie man sich wieder lebendig fühlt von Catherine Price, Preis: 22.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Kaum etwas scheint so sehr in unserem Alltag zu fehlen wie Freude und Leichtigkeit. Dabei brauchen wir sie gerade in schwierigen Zeiten, um resilient zu sein. Catherine Price hat eine überraschende Spaßformel entdeckt; es sind drei Faktoren, die zusammenkommen dürfen, damit wir tiefe Freude empfinden. Zudem hat sie Fragebögen entwickelt, die helfen, diesen drei Faktoren mehr Raum im Alltag zu geben und so ein eigenes Rezept für mehr Freude zu finden.
- 4. „Das Prinzip Selbstfürsorge“ Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben von Dr. med. Tatjana Reichhart, Preis: 20.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Nur wer für sich selbst sorgt, kann den Anforderungen des Alltags standhalten, ohne gehetzt und ferngesteuert zu funktionieren. Und nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen.
Dr. Tatjana Reichhart zeigt, wie wir lernen können, auf uns zu achten und die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Sie weiß aus ihrer langjährigen Praxis, wie man die Hürden auf dem Weg zu guter Selbstfürsorge überwindet.
Sie schlägt wirksame und alltagstaugliche Strategien vor, wie beispielsweise Energieräuber abzuwehren, Optimismus zu stärken und Grenzen zu setzen. Aus den vorgestellten Strategien kann sich jeder diejenigen auswählen, die gut zu ihm passen, und sich so eine eigenen, individuelle Roadmap zusammenstellen.
- 5. „Was wir glauben, wer wir sind“ Vom Mut sich neu zu denken- Geschichten aus der Psychotherapie von Nesibe Özdemir, Preis: 20.00 € incl. 7 MwSt**
Inhalt: Glaubenssätze beeinflussen was wir uns zutrauen. Sie bestimmen unseren Blick auf uns selbst, was wir meinen, (nicht) zu können oder tun zu müssen. Aber ist das, was wir über uns glauben, wirklich wahr?
In zehn Geschichten aus ihrer Therapiestunde erzählt Psychotherapeutin Nesibe Özdemir, wie es Menschen verändert, wenn sie tief verankerte Überzeugungen erkennen und hinterfragen. Sie hört bei ihren Klient:innen auf die Zwischentöne, das Ungesagte, das Querstehende und entdeckt Glaubenssätze, die jede:r von uns in sich trägt. Fragen, Zusammenfassungen und Tipps am Ende der Kapitel inspirieren dabei zur Selbstreflexion: Welche Überzeugung hält mich gefangen? Was macht mich frei?

Duftangebote von Primavera life:

1. Handwohl- Hygiene Pflegespray

Inhalt: 100% naturreine ätherische Öle: Manuka, Thymian Thymol, Litsea, Rosen- und Myrtenwasser, eingebettet in antimikrobiell wirksamen Alkohol. Dieses Spray bietet nicht nur wirkungsvolle Handhygiene, sondern auch einen reinigenden und beruhigenden Duft für den Raum. Meine Tochter hat mir den Tipp gegeben, bei Kopfschmerzen und Verspannungen einen Sprühstoß in die Handflächen zu geben und dann den Duft tief einzuatmen. Probiert es einmal aus. Der Hygiene-Spray ist vielfältiger einsetzbar, als der Begriff vermuten lässt.

50 ml statt 12.90 € = 10.90 € incl. 19% MwSt

2. „Frische Luft“ Raumspray: dieser Duft aus der Kombination von Pfefferminze, Zitrone und Myrte klärt und erfrischt. Besonders beliebt ist er, um die Konzentration und die innere Klarheit zu fördern.

50 ml statt 12.90 € = 10.90 € incl. 19% MwSt

3. Muskelwohl Aktiv Öl Bio

Das Aktiv Öl pflegt nach körperlichen Aktivitäten, z.B. bei Muskelkater und Verspannungen. In Verbindung mit einer Massage wird die Muskulatur gelockert und regeneriert. Die Durchblutung der Haut wird angeregt und es entwickelt sich ein angenehmer Wärmeeffekt.

50 ml statt 16.90 € = 14.90 € incl. 19% MwSt

4. Gelenkwohl Akut Einreibung Bio

Mobilisierende Massagen und Einreibungen können helfen, belasteten Gelenken wieder mehr Beweglichkeit zu schenken. Die Gelenkwohl Einreibung unterstützt die wohltuende, lindernde und entspannende Wirkung.

50 ml statt 16.90 € = 14.90 € incl. 19% MwSt

Da ich auf der vergangenen Gesundheitsmesse auf die Qualität der Primavera-Öle angesprochen wurde, möchte ich euch hiermit die Richtlinien der Firma vorstellen:

1. Bio-Qualität: Höchstmögliche Bio-Qualität ist unser grundsätzlicher Anspruch. Aktuell sind 72% unserer ätherischen Öle aus bio-Anbau.

2. 100% Naturrein: Unsere ätherischen Öle sind immer unverfälscht und stammen von der Ursprungspflanze. Wir verzichten auf synthetische und naturidentische Zusatzstoffe.

3. Bio-Anbaupartner: Mit unseren Bio-Anbaupartnern auf der ganzen Welt pflegen wir vertrauensvolle und wertschätzende Beziehungen auf Augenhöhe. Der gesamte Entstehungsprozess der Produkte, vom Feld bis in die Flasche, wird so sichtbar.

4. Labor & Qualitätssicherung: unsere hauseigene Qualitätssicherung orientiert sich an allerhöchsten Standards.

5. fundiertes Expertenwissen: ein lebendiger Wissensaustausch mit Therapeut:innen und Fachkräften bringt uns Wissen aus der Praxis für die Praxis.

6. Deklaration: wir garantieren für die sichere Anwendung aufgrund gesetzkonformer Deklaration und strenger Sicherheitsbewertung.

7. Aromatherapie- Marke Nr. 1 in der Aromapflege: in vielen Kliniken und Pflegeeinrichtungen gehören Primavera Aromatherapie-Produkte bereits zum Alltag. Fachkräfte lassen sich von uns schulen und vertrauen auf die Primavera-Kompetenz.

8. Verkauf ist Vertrauenssache: Beim Verkauf unserer Produkte vertrauen wir auf ausgebildete Therapeut:innen, von uns geschultes Fachpersonal und den Fachhandel.

9. Qualitätssiegel: Unsere Qualität wird durch unabhängige, weltweit gültige Siegel bestätigt.

Ich hoffe, diese Informationen können Verunsicherungen auflösen. Mittlerweile bin ich seit fast 30 Jahren Kundin bei Primavera life und habe viele positive Erfahrungen sammeln dürfen. Gerne gebe ich mein Wissen an euch weiter.

Obwohl die Temperaturen noch eher an den Winter denken lassen, zeigt uns die Natur, dass der Frühling naht. Am 1. März beginnt das kalendarische Frühjahr. Jetzt können wir unseren Körper unterstützen mit Kräutern und Entlastungskuren fit und aktiv zu werden/bleiben.

1. Löwenzahntee (Sonnentor Bio)(Quelle Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionell chinesischen Medizin von Florian Ploberger

Der bittere Geschmack des Löwenzahns stärkt Leber und Magen. Er wird empfohlen bei Entzündungen, Lebererkrankungen, Blasenentzündungen, Neurodermitis, Gallenblasenentzündungen, Hämorrhoiden, Diabetes und Müdigkeit

18 x 1,2 g statt 3,40 € = 2.50 € incl. 7% MwSt

2. Schafgarbe (Sonnentor bio) (Quelle- siehe oben)

Der Geschmack der Schafgarbe wird als scharf, bitter, süß, leicht aromatisch beschrieben. Zugeordnet wird sie den Organen: Leber, Milz, Blase und Herz. Empfohlene Anwendungen sind: Verdauungsprobleme, Gallenblasenentzündung, seitliche Kopfschmerzen, Schwindel, hoher Blutdruck, Venenentzündungen, Scheideninfektionen, Entzündungen des Magen- und Darmtraktes, Wundheilungsstörungen

50 g statt 4.00 € = 3.00 € incl. 7% MwSt

3. Impuls-Kur Alpensegen: ganzheitliche Kräuterkur mit 3 synergetischen Kräuterkomplexen aus erlesenen Kräuteresenzen.

Zutaten: Impuls Niere/Blase aus Schachtelhalm, Petersilie, Bärlauch, Arnika, Weißdorn, Schafgarbe und Weinraute

Zutaten: Impuls Leber/Galle/Darm aus Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke, Schöllkraut, Goldrute, Gelber Enzian, Odermening und Arnika

Zutaten: Impuls Lymphe/Haut aus Ackerstiefmütterchen, Schafgarbe, Wacholder, Johanniskraut, Ringelblume, Goldrute und Weißdorn

Drei Kräuterkomplexe á 50 ml statt 80.40 € = 65.00 € incl. 19% MwSt

März bis Juni 2024

Preise: Kursgebühr Empathische Kommunikation: 23.00 € incl. 19% MwSt

Kursgebühr 5-Elemente-Küche: 20.00 € incl. 19% MwSt

Beratung und Coaching 30 Minuten 35.00 € incl. 19% MwSt

Beratung und Coaching 60 Minuten 70.00 € incl. 19% MwSt

Empathische Kommunikation:

Montag, Beginn: 19.30 Uhr 18.03. 15.04.

10.06.

Mittwoch, Beginn: 9.30 Uhr 20.03. 17.04.

12.06.

Mittwoch, Beginn: 19.30 Uhr 20.03. 17.04.

12.06.

Mittwoch, Zoom- online-Kurs

Beginn: 19.30 Uhr 27.03. 24.04.

19.06.

5-Elemente-Küche Frühlingsküche, Kräuter, Nerven und entspannter Schlaf

Mittwoch, 10.04.24 Beginn 19.00 Uhr

Urlaub vom 12. Mai bis zum 22. Mai 2024